Ing. Iosel Leonte
mai 1981

SZÉKELY LÁSZLÓ

culturism

SZÉKELY LÁSZLÓ

culturism

28. 05. 98

Machetare:
MARCEL DĂNESCU

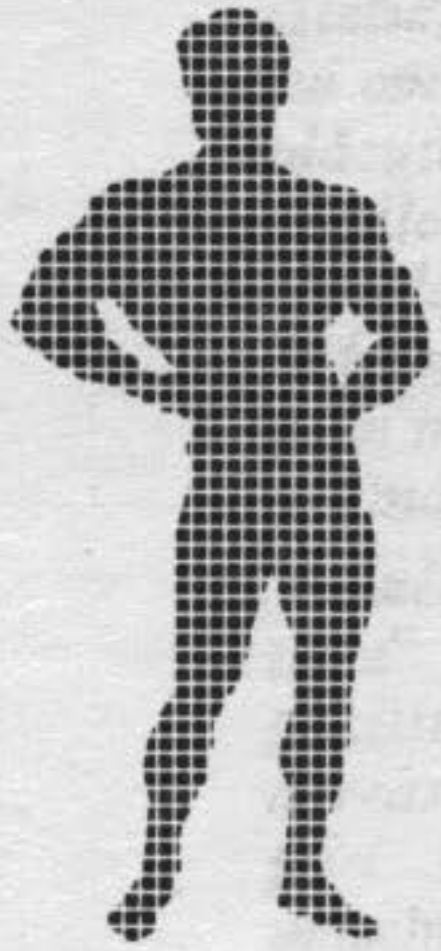
Copertă:
ILIE VICTOR

Desene:
MIHAIL TEODORESCU

SZÉKELY LÁSZLÓ

culturism

OAMENI, CONCURSURI, EXERCIȚII



editura
SPORT·TURISM

PREFAȚĂ

Cultul pentru frumusețea corpului este cunoscut din cele mai vechi timpuri. Forța, mai mult ca orice alte calități fizice, este prezentă în fabule și legende cu uriași, ciclopi, titani. Forța fizică era considerată în Olimp un privilegiu al semizeilor ca Atlas, primul care a purtat Pămîntul pe umerii săi, sau Hercule, cel care a dus la bun sfîrșit cele 12 munci.

Mai tîrziu, mitul forței a apărut ca principală virtute a omului războinic, dar el a încetat să mai existe cînd în Grecia antică oamenii puternici aruncau discul, sulița, se măsurau în lupte, box, iar atletul era înmormîntat cu halterele.

Desigur, între civilizația actuală și cea antică sînt diferențe pe plan estetic, corporal, dar dorința fiecărui om de a avea o înfățișare cît mai plăcută nu surprinde pe nimeni nici în zilele noastre. Iar culturismul cu complexul său de exerciții contribuie la frumusețea corporală, constituind și un mijloc de păstrare și fortificare a sănătății.

Székely László, „recidivist în materie", îi va convinge cu siguranță pe cititorii-părinți că nu trebuie să-și dorească genii intelectuale cu trupuri firave, numai creier nu și mușchi, îndopați cu nenumărate ore de studiu, petrecute în casă, pe scaune, în poziții incorecte și apoi ținuți alte ore în fața televizorului, toate pentru același deziderat: cultura? Oare cultura fizică n-are și ea un rost precis în creșterea copiilor?

Veți găsi în această carte metode diverse de dezvoltare a volumului muscular și a forței, căile de urmat pentru corectarea ținutei fizice de-

fectuoase, pentru întărirea sănătății, precum și pentru o excelentă tonifiere a psihicului, practicanții culturismului căpătînd încredere în forțele proprii.

Orice om este dornic să aibă un corp frumos, iar culturismul este un minunat sculptor. Pe de altă parte, culturismul rezolvă în mod ideal problema atît de acută a lipsei de săli de sport. Într-o încăpere de cîțiva metri pătrați se pot monta, fără cheltuieli prea mari, cîteva spaliere, scripeți, o bară fixă și mai încap și cîteva haltere. Mai mult, chiar acasă, fiecare dintre noi poate practica un program complex de culturism, cu mijloacele pe care le avem la îndemînă: un taburet, un scaun etc. Bineînțeles că trebuie respectat un program specific, nu orice ridicare a unei greutăți fiind un exercițiu de culturism.

Chiar dacă ați trecut de cea de-a doua tinerețe și cea mai mare parte a vieții ați petrecut-o la birou sau ați efectuat o muncă care nu a necesitat efort fizic, un antrenament extrem de simplu vă va reda vioiciunea și forța tinerească. Credeți poate că timpul nu mai poate fi recuperat? Primele încercări nu sînt deloc obositoare și vă vor amuza. Vă veți mira cît de binefăcător se vor reflecta rezultatele asupra stării generale a sănătății. Acest antrenament vă va face viața mult mai plăcută.

Sînt convins că orice om, chiar avînd peste 50 de ani, dar cu o inimă sănătoasă, poate recupera timpul pierdut. Pentru un om care se antrenează sistematic, viața capătă un sens nou. Caută să se îngrijească de alimentația lui, renunță la obiceiurile care dăunează sănătății, va obosi mai rar, iar munca de orice fel o va face cu mai mare ușurință.

Székely László afirmă undeva, spre sfîrșitul lucrării: „În culturism nimeni nu pierde. În culturism există numai cîștigători. Unii — puțini la număr — cuceresc trofee și titluri, alții — în realitate toți — sănătate, rezistență, frumusețe".

Eu îl cred. Fiindcă am constatat, prin proprie experiență, că exercițiul fizic înlocuiește orice medicament, dar nici un medicament nu înlocuiește exercițiul fizic.

Bogăția omului nu este carnetul de cecuri, ci sănătatea excelentă.

CRISTIAN ȚOPESCU

1

CORPUL NE REPREZINTĂ

„GREUTĂȚILE VIEȚII SE ÎNVING CU UN CORP SĂNĂTOS. PROBLEMELE MARI SE REZOLVĂ CU O MINTE AGERĂ, DEȘTEAPTĂ."

Petru Groza

UN SOCIOLOG AMERICAN ȘI UN SPORTIV SOVIETIC DESPRE OMUL VIITORULUI

În întreaga lume interesul pentru viitor, apropiat sau îndepărtat, înregistrează o amploare crescîndă. Facem planuri de perspectivă, problemele majore — pacea, securitatea, dezarmarea, progresul — ne preocupă nu numai ca probleme legate de prezentul, ci și de viitorul nostru. Gîndurile tuturor constructorilor și creatorilor în orice domeniu se îndreaptă, în mod firesc și responsabil, către prezentul în care vor trăi copiii noștri, copiii copiilor noștri.

Unul din cele mai discutate subiecte, atît în rîndul viitorologilor, cît și al nespecialiștilor, îl constituie multiplele direcții de dezvoltare ale individului uman. Cum va arăta, de pildă, din punct de vedere al aspectului său fizic, omul mileniului următor, al cărui germene trebuie că se ascunde în omul contemporan. Unii presupun că, dat fiind activitatea preponderent intelectuală a urmașilor noștri, creierul lor se va dezvolta intens, ajungînd să funcționeze ca un computer, în timp ce musculatura, aproape nesolicitată în procesul muncii, se va atrofia. Un cap imens, așezat pe un trup plăpînd, cu brațe și picioare lungi, subțiri — aceasta este imaginea pe care și-au format-o unii viitorologi despre cum vom deveni noi, oamenii. Alții, pornind de la aceeași premisă — și anume: accentuarea caracterului intelectual al activității umane — socotesc că generațiile viitoare vor căuta, cu incomparabil mai multă stăruință decît cele de azi, să echilibreze solicitarea nervoasă cu cea fizică, legînd indisolubil destinderea și odihna de mișcare și de exercițiu fizic.

Personalitate proeminentă a vieții științifice și culturale internaționale, autor al unor cărți de răsunător succes atît în S.U.A., cît și în Europa, viitorologul Alvin Toffler a fost pentru scurt timp oaspetele României în primăvara anului 1976. Cu acest prilej, după una din conferințele sale, ținută la Bucu-

rești, m-am adresat distinsului oaspete cu rugămintea de a-mi împărtăși opinia sa cu privire la rolul pe care îl vor juca în viitor sportul și activitatea fizică. Cu toate că discuția noastră nu a purtat caracterul unui interviu oficial, îmi permit să o relatez, avînd în vedere ideile și opiniile deosebit de interesante exprimate de interlocutorul meu. De la bun început Alvin Toffler a precizat că aspectele privind schimbările, ce se pot produce în viitorul mai mult sau mai puțin îndepărtat în înfățișarea fizică și în dezvoltarea musculară a oamenilor, sînt mai puțin cercetate, comparativ cu cu alte aspecte. Nici el nu s-a putut declara un cunoscător în materie. Cu toate acestea, rezultatele diferitelor cercetări, concluziile unor antropologi, biologi, medici cu opiniile cărora este, în general, de acord îl determină să creadă că oamenii, în evoluția lor, vor încerca să apere echilibrul între fizic și intelect. Din acest punct de vedere idealul Greciei antice va fi în noua epocă mai viu și concret ca oricînd, tipul uman urmînd a fi caracterizat printr-o musculatură accentuat și armonios dezvoltată și, în același timp, prin suplețe și mobilitate. Dar pentru ca sportul, mișcarea — elementele de bază ale menținerii sănătății și vigorii trupești — să ajungă să devină o necesitate realmente organică, o preocupare diurnă, vor trebui să aibă loc uriașe transformări în forțele de producție pe plan mondial, ca și în concepțiile locuitorilor Terrei. Astăzi o însemnată parte a populației globului trăiește în sărăcie, subnutriția este în numeroase țări „flagel" național. Bineînțeles, pentru acești oameni problema dezvoltării lor musculare, a aspectului fizic nici nu poate avea vreo importanță.

I-am amintit lui Alvin Toffler de William Tenn, autor de romane științifico-fantastice, citat și în cartea sa „Șocul viitorului". William Tenn scrie: „Moda corpului omenesc, la fel ca și cea vestimentară, se va schimba necontenit, conformîndu-se celor mai *en vogue* modele".

Este incontestabil — preia ideea interlocutorul meu — că, datorită în primul rînd mijloacelor de informare mass media, moda joacă un rol hotărîtor în a impune gustului public un tip de înfățișare corporală sau altul. În a doua jumătate a deceniului al șaselea, odată cu apariția și răspîndirea mișcării hippy, era considerat modern bărbatul subalimentat. În vremea aceea, un băiat cu torace mic, cu umeri înguști, nedezvoltat din punct de vedere muscular, se încadra perfect în tiparul idealului de frumusețe masculină, cel puțin în concepția adolescentelor. Anii au trecut, de hippy auzim tot mai rar, a dispărut și moda băiatului-schelet. La bursa valorilor „cota" mușchilor urcă mereu. Nu este exclus să urmeze și alte încercări de a „detrona" bicepsul, dar, deocamdată, atît bărbații cît și femeile, aderă în preferințele lor la acest simbol al forței masculine și să sperăm că nu pentru puțin timp... Am mai susținut și în alte ocazii — conchide Alvin Toffler — că este preferabil, cînd facem speculații în legătură cu viitorul, să greșim din prea multă îndrăzneală decît din prea multă prudență.

O altă problemă intrată în discuție a fost aceea a ipotezelor ce se lansează privind posibilitatea ca în viitor omenirea să „producă" copii cu vedere sau auz supranormal, cu aptitudini muzicale deosebite, ca și atleți cu musculatură hiperdezvoltată, cu plămîni și inimă de capacitate neobișnuită. Omul de știință american a precizat că aceste posibilități, existente deocamdată în plan strict teoretic, nu vor putea deveni realitate decît într-un viitor îndepărtat. Și-a exprimat totodată speranța că asemenea cuceriri ale omului nu se vor întoarce niciodată împotriva lui. Este răspunderea pe care fiecare generație are datoria morală să și-o asume.

În continuare, i-am amintit lui Alvin Toffler de cuvintele savantului János Selye — „nimeni nu poate trăi fără a avea de-a face, într-o măsură sau alta, cu stresul" — dorind să aflu dacă, în opinia lui, omul viitorului va reuși să se sustragă acestuia. Pornind de la ideea formulată în „Șocul viitorului" — „schimbarea este nu numai necesară vieții, este viața însăși, în consecință, viața este adaptarea" — interlocutorul

meu a subliniat că un om sănătos, robust, rezistent, al cărui corp în loc să-l „incomodeze", să-l „subjuge" îl va servi, un asemenea om va avea, fără îndoială, mai multe șanse de a se adapta curentului năvalnic al schimbărilor, de a rezista ritmului accelerat al acestora, de a lupta și învinge stresul. Trebuie să ne pregătim conștient pentru viitor, inclusiv din punct de vedere fizic, acordînd atenția cuvenită activităților sportive, ale căror diversitate și amploare cresc în fiecare an. Pregătirea campionilor este de pe acum tot atît de minuțioasă, dificilă și complexă ca și aceea a savanților sau cercetătorilor, în procesul ei fiind angajat un întreg colectiv de cadre de specialitate, astfel încît sportul de performanță tinde să devină un teren de confruntare nu numai al atleților, ci și al medicilor, inginerilor, psihologilor, coregrafilor etc. O similară traiectorie ascendentă va înregistra în viitor și activitatea de educare fizică a maselor, în cadrul căreia, din motive lesne de înțeles, vor fi preferate sporturile în aer liber, ca și acelea care reclamă un minimum de condiții: sporturile practicabile fără partener, chiar și la domiciliu. Bineînțeles, aceste anticipații cuprind și foarte multe din năzuințele omului de azi. Rămîne ca viitorul să le confirme sau să le dea un alt curs.

Și acum, după prezentarea părerilor unui specialist american în viitorologie, să facem cunoștință cu opinia unui faimos sportiv sovietic despre omul veacului următor.

Valeri Brumel, fost recordman mondial și campion olimpic la săritura în înălțime, om dăruit trup și suflet sportului, în cartea sa autobiografică intitulată „Înălțimea" se referă printre altele la aspectul fizic al urmașului nostru. „Omul viitorului — subliniază autorul — va fi înainte de toate un om cu un chip inteligent și cu un corp de bun gust. Burta, spatele gîrbovit, mersul molîu, fiind manifestări ale prostului gust, sînt caracteristici ale unui om necivilizat și cu toții sperăm și luptăm ca viitorul să aparțină civilizației și, implicit, omului civilizat."

IMPERATIVUL EPOCII NOASTRE

• Așadar, omul viitorului va fi, va trebui să fie un bun prieten al sportului. Se pune însă întrebarea: oare numai omul secolelor următoare?

Trăim în epoca revoluției științifico-tehnice, a industrializării, a automatizării, cînd în toate compartimentele vieții munca manuală este înlocuită aproape integral cu munca mecanizată, care reclamă din partea omului o cheltuială de energie fizică substanțial redusă. Activități ce pînă nu demult erau socotite munci fizice grele și-au schimbat radical specificul: unele solicită musculatura corpului în mod cu totul unilateral, altele nu o solicită deloc. Modificări profunde marchează mai ales viața satelor. Munca în agricultură s-a mecanizat și se mecanizează continuu, „viața la țară" pierzînd astfel tot mai mult din caracterul său arhaic. Trecerea la viața urbanizată și hiperurbanizată se produce de regulă rapid, fără adaptare. Omul zilelor noastre a ajuns să folosească mijloace moderne în cele mai mărunte activități cotidiene, pentru a se deplasa pînă la colțul străzii sau pînă la etajul al doilea. Și, de obicei, aceste mijloace implică scutirea de efort fizic.

În acest nou cadru de existență, deprinderile oamenilor în privința felului de trai și a regimului alimentar nu s-au schimbat însă, fapt ce are consecințe negative asupra organismului, ducînd la apariția bolilor cronice, degenerative, a așa ziselor boli ale civilizației. Datorită curentului năvalnic al schimbărilor ce însoțesc procesul rapid de urbanizare, de mecanizare a muncii manuale, de automatizare și cibernetizare a producției și, totodată, a menținerii vechiului regim alimentar, necorespunzător condițiilor creșterii solicitării psihice, nervoase și descreșterii volumului de efort fizic, își face apariția „pericolul celor trei S", adică al sedentarismului, al supraalimentației cronice și al surmenajului intelectual. Marile binefaceri ale civilizației industriale atrag după sine și o cohortă de efecte negative (speciali-

zarea îngustă, poluarea, îndepărtarea de natură, sedentarismul, comoditatea) și, dacă nu se iau la timp măsuri eficiente, aceste binefaceri se pot întoarce oricînd împotriva omului. Nu este întîmplător faptul că în deceniul al optulea al secolului XX procentul bolilor de nutriție (obezitate, diabet, ateroscleroză), al tulburărilor endocrine sau al accidentelor cardio-vasculare a crescut într-un mod îngrijorător.

Din păcate, un dezechilibru dăunător sănătății marchează și viața multor copii care, datorită inconștienței părinților, sînt supuși unor suprasolicitări unilaterale ce influențează negativ creșterea și dezvoltarea. Uneori, între părinți se instaurează un fel de competiție privind cultivarea „aptitudinilor deosebite" ale vlăstarelor lor. Drept urmare, programul copiilor devine mult prea devreme „complex", orele de școală fiind urmate de ore suplimentare de limbi străine, muzică, matematică. Mai mult decît atît, copiii, molipsindu-se de comoditatea celor mari, își petrec adesea scurtul răgaz de odihnă și recreare tot în casă, de obicei în fața televizoarelor. Iată de ce, vorbind de caracterul complex al programului copiilor, am folosit ghilimele: în aceste cazuri este vorba de o falsă înțelegere a complexității procesului de educație, de pregătire a generațiilor viitoare pentru viață și pentru rolul lor în societate. După cum revoluția științifico-tehnică nu diminuează nevoia de frumos a omului, tot așa nu impune nici excesul de informații și cunoștințe. Este firesc ca nivelul pregătirii profesionale să crească mereu și, în consecință, programele de învățămînt să devină mai ample și mai cuprinzătoare, dar acest fenomen izvorăște organic din progresul înregistrat de societatea noastră. Înflorirea intelectului ființei umane nu numai că nu presupune degenerarea trupească, ci este posibilă numai în paralel cu dezvoltarea fizică. Un program de viață realmente complex reclamă un echilibru, reciproc stimulativ și rodnic, între consumul fizic și cel intelectual.

Omul zilelor noastre, bucurîndu-se de înlesnirile civilizației, are din ce în ce mai rar prilejul să facă mișcare și, ca urmare, resimte din ce în ce mai acut nevoia de a o face. În acest sens epoca actuală redescoperă într-adevăr valorile corporale. Este datoria fiecăruia de a preîntîmpina și combate pericolul iminent al „celor trei S", apelînd la exercițiu fizic, la mișcare. Creșterea unei generații sănătoase, capabile de biruințe supreme, este ideea axială, scopul principal al Programului privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport, program aprobat de conducerea partidului nostru. Competiția națională „Daciada" este menită să asigure propagarea intensă a educației fizice și a sportului în rîndul maselor largi de oameni ai muncii, atragerea acestora la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului.

Dealtfel, sportul se impune nu numai ca factor esențial al menținerii sănătății fizice, ci și a celei morale, se impune ca factor de educare a conștiinței, de formare a caracterului și îmbogățire a personalității umane.

În acest secol al vitezei, al schimbărilor fulgerătoare dar, paradoxal, și al nemișcării, cuvintele lui Aristotel sună ca un memento: „Nimic nu-l istovește și nu-l subminează pe om mai mult decît inactivitatea fizică prelungită".

UTILITATE MULTIPLĂ

Culturismul, grație multiplelor sale avantaje, devine în zilele noastre, atît la noi în țară, cît și în întreaga lume, un sport din ce în ce mai popular, avînd toate șansele de a culege în viitor un număr mereu crescînd de voturi de adeziune.

Culturismul este activitatea sportivă ce urmărește modelarea și fortificarea întregului sistem muscular. Scopul culturismului este ca printr-un sistem de exerciții, efectuate cu diferite îngreuieri — hantele, haltere — sau cu ajutorul unor aparate speciale să dezvolte un corp sănătos, viguros, puternic, frumos, cu o musculatură armonioasă și proporționată, vizibil conturată și bine reliefată. În cadrul antrenamentelor de culturism se pune un accent deosebit pe alternarea efortului muscular cu odihna, pe o alimentație adec-

vată scopului final, pe un regim de viață cumpătat, pe păstrarea riguroasă a igienei corporale. La obținerea rezultatelor concură trei factori: 1 — antrenamentul conceput științific și efectuat sistematic, timp îndelungat; 2 — alimentația adecvată scopului urmărit (creștere în volum muscular, „dizolvarea" stratului adipos, reliefarea accentuată a musculaturii etc.); 3 — odihna, refacerea organismului după efortul fizic intens la care este supus în timpul antrenamentului. Prin urmare, exercițiile de culturism vizează nu menținerea puterii musculare existente, a unui tonus muscular obișnuit, ci creșterea substanțială a acestora. Așadar, culturismul nu trebuie confundat cu gimnastica de înviorare sau de întreținere.

Urmărind un scop final diferit de celelalte ramuri sportive (dezvoltarea unui corp cu o musculatură puternică, armonioasă și proporționată), deținînd o multitudine de exerciții proprii, precum și principii și metode de antrenament specifice (efectuarea exercițiilor cu multe repetări, în serii, prelucrarea separată a fiecărei grupe musculare, repetări forțate etc.), culturismul trebuie considerat o activitate sportivă distinctă, care poate fi practicată și se practică de mulți ani, atît la noi, cît și în alte țări ale lumii, și ca sport de performanță, ca sport competițional. În acest din urmă caz, prin modul de desfășurare a concursurilor, culturismul are anumite tangențe cu reprezentația artistică, cum au și patinajul artistic, gimnastica sportivă și artistică, înotul artistic.

Ramură sportivă de sine stătătoare, care și-a cucerit locul în lumea sportului contemporan, culturismul se distinge radical de sportul cu haltere, comună fiind doar folosirea barei cu discuri ca instrument de bază în antrenament. Precizarea se impune întrucît în această privință continuă să persiste anumite confuzii. Faptul că bara cu discuri reprezintă un element comun de antrenament nu justifică cu nimic apropierea, uneori pînă la suprapunere, a celor două discipline sportive.

Datorită gamei extrem de bogate de exerciții, datorită metodologiei ușor adaptabile cerințelor specifice diverselor discipline sportive, culturismul are funcționalități multiple:

1. întrucît poate fi practicat, pînă la un anumit nivel de intensitate, la orice vîrstă, indiferent de pregătirea fizică a individului, poate fi încadrat în categoria sporturilor de masă;

2. pentru cei cu aptitudini poate constitui sport de performanță;

3. avînd în vedere că majoritatea ramurilor sportive reclamă forță musculară, anumite exerciții de culturism sau variante ale acestora sînt utile pentru pregătirea fizică generală a sportivilor, indiferent de profil;

4. o serie de exerciții tip culturism, precum și unele metode ale efectuării acestora (repetări multiple, localizare extrem de precisă a efectului travaliului muscular) sînt aplicabile în tratamente de recuperare după accidente și după boli grave.

În cele ce vor urma vom trata pe larg fiecare din aceste aspecte.

O ACTIVITATE SPORTIVĂ PENTRU CEI MULȚI

Una din cele mai frecvente, deși nemărturisite, pricini pentru care mulți, chiar din rîndul tinerilor, ocolesc terenul sau sala de sport este falsa pudoare, „jena" de a fi observat de alții. Fiind conștienți de anumite deformații fizice sau de unele neajunsuri ale dezvoltării corpului lor, oamenii sînt în general cuprinși de un deloc binevenit sentiment al penibilului, care îi determină de cele mai multe ori să renunțe la orice activitate fizică încă înainte de a o fi început. O altă categorie îi include pe cei ce ar dori să facă mișcare, dar nu găsesc timpul necesar pentru a se deplasa la locul de antrenament — teren, sală sau bazin de înot.

În calea practicării culturismului nu se ridică nici unul din impedimentele menționate, acesta fiind comparabil doar cu alergarea în privința accesibilității. *Practicarea culturismului nu reclamă aptitudini deosebite, calități motrice excepționale sau o vîrstă limită. Avînd în vedere că exercițiile se execută cu ajutorul hantelelor, halterelor și al diferitelor aparate*

pentru dezvoltarea forței, la care încărcătura și, prin urmare, efortul fizic se poate doza extrem de fin și exact, culturismul este accesibil nu numai celor puternici din naștere, ci și celor deficitari din punct de vedere al forței musculare, inclusiv adolescenților, bărbaților în etate și femeilor. Începînd antrenamentele, aceștia vor efectua, uneori chiar o perioadă mai îndelungată, exerciții fără îngreuieri, „folosind" doar greutatea propriului trup. Cei corpolenți vor lucra în primul rînd pentru slăbire, cei slabi pentru sporirea greutății, respectînd în ambele cazuri un regim alimentar adecvat. *Exercițiile pentru femei, copii și bărbați în vîrstă își propun nu atît creșterea accentuată a masei musculare, cît păstrarea sau redobîndirea siluetei, a flexibilității, a mobilității articulațiilor, îmbunătățirea tonusului muscular, a actului respirator, înlăturarea unor carențe în dezvoltarea armonioasă și proporțională a corpului, mărirea rezistenței organismului la efort fizic îndelungat.* (Este știut că între capacitatea de efort a individului și starea de sănătate există un raport direct proporțional.) *Exercițiile care se recomandă în aceste cazuri nu sînt propriu-zis exerciții de culturism, ci, mai degrabă, de tip culturism, scopul lor apropiindu-se într-o oarecare măsură de cel al gimnasticii zilnice. Metodele de antrenament rămîn însă specifice (se lucrează cu îngreuieri și cu aparate speciale, în serii și repetări), obligînd la un travaliu muscular mai mare decît exercițiile obișnuite de înviorare.*

COPIII ȘI TRAVALIUL MUSCULAR

În ceea ce-i privește pe copii, trebuie subliniat faptul că insuficienta solicitare a organismului este la fel de dăunătoare ca și suprasolicitarea lui. „Copiii trebuie să înceapă să-și întărească corpul foarte de timpuriu, pentru a cîștiga forță și iscusință" — afirma la începutul secolului al XVI-lea medicul englez Thomas Elyot. Este de la sine înțeles că efortul muscular trebuie să corespundă unei maturități fiziologice și psihologice. Pentru a eluda atît subaprecierea, cît și supraaprecierea capacității de efort, pentru a-l doza just, în funcție de capacitățile morfo-funcționale ale executanților, este necesar să fie cunoscute și respectate o serie de particularități specifice legate de vîrstă.

În perioada prepubertară (10—12 ani) se vor evita eforturile continue și de lungă durată, bazate pe forță, oasele, ligamentele, capsulele articulare și tendoanele nerezistînd unor solicitări mari. După cum evidențiază prof. dr. Andrei Demeter în lucrarea „Bazele fiziologice ale educației fizice școlare", la această vîrstă „dezvoltarea spectaculoasă a forței nu se poate realiza încă, deoarece secreția hormonală este scăzută și aportul insuficient al acesteia pune o stavilă aproape de netrecut în calea creșterii rapide și însemnate a forței musculare". Dintre calitățile motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemînare) se poate cîștiga cel mai ușor viteza și îndemînarea. Eforturile musculare tolerabile cu influență favorabilă asupra creșterii somatice și dezvoltării funcționale a organismului sînt cele efectuate cu încărcături ce nu depășesc 35—40% din potențialul maxim.

În perioada pubertară (13—15 ani) musculatura se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor musculare, grosimea acestora rămînînd relativ redusă. Ca urmare, forța mușchilor extensori o depășește pe cea a flexorilor. La această vîrstă exercițiile de forță sînt nu numai utile, ci chiar indispensabile. Iată opinia aceluiași medic, Andrei Demeter: „Revizuirea concepțiilor vechi, care contraindicau folosirea exercițiilor de forță la elevii de vîrstă pubertară, invocînd argumente de ordin morfologic și funcțional, este absolut necesară în zilele noastre, avînd în vedere atît datele științifice recente, cît și observațiile practice concludente. Menționăm că sînt contraindicate eforturile maximale de forță și marile încordări neuromusculare, care prezintă pericolul suprasolicitării aparatului musculoligamentar. În schimb, exercițiile de forță, cu haltere mici și cu hantele, exerciții riguros dozate, conform principiului fiziologic de creștere gradată a efortului, nu sînt defel contra-

indicate. În viitorul apropiat, ponderea lor va trebui mărită nu numai în procesul antrenamentului sportiv al tinerilor de vîrstă pubertară, dar și în lecțiile de educație fizică din școlile de toate gradele".

În perioada postpubertară (16—19 ani) oasele și mușchii continuă să crească în lungime, dar într-un ritm lent, în timp ce procesul de îngroșare al acestora devine foarte intens. Se înregistrează totodată încetinirea treptată a ritmului de creștere a taliei și greutății corporale. La această vîrstă musculatura scheletică apare bine dezvoltată din punct de vedere morfologic, dar în privința forței rămîne la un nivel destul de scăzut. Antrenamentele de forță, a căror intensitate se poate mări substanțial, sînt acum foarte utile și dau roade evidente. Trebuie ocolite însă exercițiile cu haltere grele, în poziții deasupra capului, care pot provoca deformări ale coloanei vertebrale.

În cazul copiilor și adolescenților se recomandă respectarea cu strictețe a principiului creșterii gradate a efortului, organismul avînd nevoie să fie obișnuit progresiv cu travaliul muscular. De asemenea este indicat ca programul de exerciții să fie urmat de multiple mișcări de relaxare și de jocuri sportive.

CORP ATLETIC LA 50 DE ANI

În țara noastră media de vîrstă a populației a ajuns în prezent la aproape 70 de ani, față de 42 de ani cît era în 1932. Acest considerabil spor este rezultatul unui șir de factori: condiții mai bune de muncă și de trai, de ocrotire a sănătății, de odihnă, nutriție, protejarea mamei și copilului ș.a. Problema longevității are însă și un alt aspect fundamental, peste care, din păcate, se trece uneori destul de ușor și anume: cum arată omul la bătrînețe? Este oare de ajuns că respiră și mănîncă? Bineînțeles că nu. Pentru ca vîrsta să nu se transforme niciodată într-o povară, împiedicînd desfășurarea unei activități fizice și intelectuale normale, sănătatea și trupul se cer îngrijite și cultivate la bătrînețe cu aceeași atenție ca în anii tinereții. Cîndva medicii considerau că oamenii în etate trebuie să se odihnească cît mai mult, să se ferească de efort, să-și economisească energia. Specialiștii de astăzi sînt de altă părere. *Bărbații de peste 40—50 de ani, care încep efectuarea sistematică a exercițiilor de culturism și care respectă principiul gradării efortului, se obișnuiesc ușor cu travaliul accentuat. Peste un anumit timp, stratul adipos scade pînă la totala dispariție, tonusul muscular se îmbunătățește și, dacă se continuă antrenamentele mărind treptat încărcătura, organismul se fortifică pînă într-atît, încît oameni de 50 de ani ajung să poată ridica deasupra capului o halteră egală cu greutatea propriului corp.*

Devine, așadar, ușor explicabilă prezența în sălile de culturism a numeroși bărbați „trecuți de prima tinerețe". Bunăoară, la Oradea, printre cei mai convinși adepți ai antrenamentelor se înscriu George Dumitrescu, jurist, în vîrstă de 59 de ani și medicul Ovidiu Bălăneanu de 41 de ani. Amîndoi practică culturismul de aproximativ zece ani. Sintetizîndu-și rezultatele experienței în dubla sa calitate de medic și sportiv, Ovidiu Bălăneanu afirmă: „La 41 de ani nu mai poți aspira la mari performanțe sportive, dar culturismul poate sluji la orice vîrstă la întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, la «construirea» unui corp armonios, la corectarea unor deficiențe fizice care cu vîrsta se pot accentua. Mă gîndesc că vîrsta biologică ar putea fi astfel împinsă peste cea cronologică sau, cel puțin, acestea ar putea fi menținute în paralel. Organismul uman este perfect adaptabil, dispune de toate posibilitățile în acest sens. Din păcate, semenii noștri uită sau nu cunosc această miraculoasă șansă. Totul depinde de noi, de voința noastră. De fapt, culturismul pornește de la exersarea voinței, de la educarea ei".

Printre exemplele de persoane în etate, ce în pofida vîrstei continuă să practice exercițiile cu îngreuieri, se remarcă cu precădere actorii care, prin natura profesiunii lor, sînt obligați să-și întrețină o condiție fizică cel puțin satisfăcătoare. Cunoscutul actor american Cary Grant, deși a împlinit 75 de ani, efectuează zil-

nic un antrenament cu haltere, urmat de o oră de înot. La respectabila vîrstă de 66 de ani, francezul Jean Marais (cunoscut printre altele pentru faptul că nu accepta să fie dublat de cascadori nici în cele mai periculoase scene) nu a abandonat nici el practicarea exercițiilor cu îngreuieri. Acestea fac parte și din „orarul" zilnic al lui Kirk Douglas, Charles Bronson, Viaceslav Tihonov, Burt Reynolds. Cel mai reputat actor culturist este însă William Smith (interpretul lui Falconetti din serialul „Om bogat, om sărac"). Programul său de antrenament a fost publicat într-unul din numerele revistei americane de culturism „Muscle Builder and Power".

În ceea ce privește persoanele trecute de o anumită vîrstă se pune bineînțeles întrebarea: care este gradul optim de efort muscular? Răspunsul variază de la caz la caz, nu atît în funcție de vîrsta individului, cît mai ales de posibilitățile sale fizice. Jacques-Ives Cousteau, celebrul oceanograf francez, a cărui vitalitate, la cei peste 60 de ani ai săi, este de-a dreptul cuceritoare, dă un răspuns elocvent în acest sens: „Fiecare organism este el însuși un fel de barometru. El stabilește cu exactitate cît și pînă unde poți merge cu efortul fizic, astfel încît să nu ajungi la accidente regretabile".

CREME, MASAJE ȘI... HALTERE

Cînd se vorbește de cosmetică, femeile se gîndesc de obicei la creme, băi de aburi, masaje. Mai puțin la sport, deși în antichitate mișcarea făcea parte din mijloacele curente de întreținere, de punere în valoare a frumuseții feminine.

În ultimul timp însă, alături de alergări, exercițiile tip culturism capătă o răspîndire tot mai largă în rîndurile sexului frumos. Femeile nu se mai tem astăzi de hantele, haltere și extensoare, întrucît s-au convins că, folosindu-le sistematic și cu pricepere, își fortifică organismul, devin mai rezistente la boli și la efortul de orice natură și, în plus, dobîndesc ușurința de a-și modifica, după dorință, greutatea corporală. Spre rezultate asemănătoare duce în ultimă instanță și gimnastica de înviorare, însă ceea ce se obține prin practicarea zilnică a acesteia într-un timp relativ îndelungat se cîștigă mai repede și se pierde mai greu datorită efortului sporit la care obligă antrenamentul de culturism.

Una din părerile greșite ce mai dăinuie încă, stăvilind popularizarea exercițiilor tip culturism, este aceea că „ridicarea greutăților dezvoltă la femei mușchi de halterofil". Celebra stea a cinematografiei americane, regretata actriță Marilyn Monroe, a practicat ani de-a rîndul exerciții cu haltere, fără ca acestea să dăuneze cîtuși de puțin feminității sale. Influențele de ordin hormonal reflectate în metabolism fac ca masa musculară să se dezvolte mai puțin accentuat la femei decît la bărbați. După cum sublinia medicul Lawrence E. Lamb, „pe baza exercițiilor cu îngreuieri femeile pot să-și întărească musculatura, sănătatea, modelîndu-și în același timp un corp atrăgător. Teama că își vor făuri un corp de tip masculin este total nejustificată". Iar Jack Wilmore, specialist în fiziologie la Universitatea din California, adăuga: „De pe urma exercițiilor cu haltere bărbații se aleg cu mușchi proeminenți, femeile cu talii subțiri".

Revenind la aspectele generale ale practicării culturismului, subliniem că *un avantaj major al acestei activități sportive constă în faptul că exercițiile se pot executa la domiciliu, individual.* Posibila scuză legată de lipsa de timp își pierde astfel orice temei. Antrenamentele la domiciliu sînt de natură să mulțumească și persoanele care dintr-un motiv sau altul nu doresc să fie văzute „la lucru".

Culturismul „intră", așadar, la propriu și la figurat, în casele oamenilor. *Prin specificul său culturismul se adresează înainte de toate celor mulți, maselor, iar condiția sine qua non a practicării lui este dorința și voința fiecăruia.*

CINE POATE DEVENI CAMPION?

„Nu faimă doresc, ci victorii. Fără ele nici o viață de om nu se poate împlini. Omul este născut să învingă. Pe sine

însuși, pe adversarii săi, părerile osificate ale majorității, natura... Aceasta este menirea sa pe pămînt.“ Sînt cuvintele aceluiași Valeri Brumel care a cunoscut gustul victoriei și în sport și în lupta cu sine însuși, în viața de zi cu zi, în ciocnirea cu conservatorismul unora, în bătălia pentru consacrare în domeniul literar. Sportul n-ar fi ceea ce este fără această luptă acerbă, fără permanenta confruntare a valorilor. Pentru lupta, care lasă în urmă învingători și învinși, adeseori la fel de merituoși, sportivii se pregătesc ani și ani de-a rîndul. Constatare valabilă și în cazul culturismului de performanță. *Pentru cei mulți, culturismul este un mijloc de îmbunătățire a condiției fizice. Pentru un număr mai restrîns, culturismul reprezintă sport competițional, domeniu de stabilire a unor performanțe.* În cartea sa autobiografică „Devenind puternic“ renumitul culturist Franco Columbu menționa: „În cadrul multor discipline sportive, tinerii sînt atrași prin excelență de competiție, considerînd antrenamentul un rău necesar. În cazul culturismului, situația este inversă: nenumărați oameni efectuează antrenamente din cele mai grele și — de ce n-am recunoaște-o — destul de monotone, dar dintre ei numai un procentaj infim dorește în final să participe la concurs“.

Oricine poate beneficia de pe urma practicării culturismului în privința sănătății, forței și dezvoltării fizice, dar înalta performanță este accesibilă doar unora, întrucît, în afară de disciplină și sîrguință, presupune și anumite aptitudini native. Cine ar fi cei cu șansa de a deveni campioni de culturism? Răspunsul la această întrebare implică analiza unui șir de factori, dintre care vom aminti doar cîțiva:

— Primul se referă la împărțirea indivizilor, din punct de vedere somatic, în trei categorii, împărțire ce aparține lui William Sheldon. *Tipul ectomorf:* înalt, oase subțiri, mușchi prelungi. Obține greu masă și forță musculară. *Tipul endomorf:* scund, oase groase, cu tendință spre îngrășare, fără să fie obligatoriu gras. Capabil de mari eforturi fizice, cîștigă cu destulă ușurință masă musculară, însă din cauza stratului lipidic subcutanat este deficitar în privința reliefării și a vascularizării. *Tipul mezomorf:* structură osoasă robustă, umeri lați, șolduri înguste. Musculatura lui se lucrează ușor. Este modelul preferat al sculptorilor. Bineînțeles că nici unul dintre aceste tipuri nu se găsește în realitate „în stare pură“, fiecare dintre noi fiind un conglomerat al celor trei categorii. Dar la toți indivizii există trăsături predominante, aparținînd unui tip somatic sau altuia. Tipul mezomorf este cel mai indicat pentru culturismul competițional; aceasta nu exclude posibilitatea ca un tip endomorf sau chiar ectomorf, muncind cu tenacitate și perseverență și păstrînd un regim alimentar adecvat, să reușească să obțină performanțe.

— Al doilea factor demn de luat în considerație se referă la fibrele care compun mușchii. Numărul de fibre al aceluiași mușchi variază de la individ la individ și de acest număr depinde grosimea mușchiului respectiv. Încă la sfîrșitul secolului trecut s-a demonstrat științific că numărul fibrelor musculare nu se poate modifica, rămînînd de la naștere invariabil același, dezvoltarea în volum a musculaturii obținîndu-se strict pe seama îngroșării fibrelor existente. Rezultă, în mod logic, că individul care posedă ereditar un număr mai mare de fibre va avea șanse sporite de a-și forma o musculatură accentuată.

— O altă caracteristică a mușchilor constă în faptul că se compun dintr-un amestec de două feluri de fibre: roșii (lente) și albe (rapide). Acestea există în corp într-o anumită proporție, care de asemenea nu poate fi schimbată prin antrenament sau prin alte mijloace. Cei cu fibre preponderent albe sînt rapizi și explozivi, cei la care precumpănesc fibrele roșii sînt mai rezistenți și au o forță mai mare. Este evident că aceștia din urmă sînt indicați cu prioritate pentru culturismul de performanță. (Raportul dintre fibrele albe și roșii poate fi determinat pe baza mostrelor biopsice ale țesutului muscular.)

— Un al patrulea factor esențial privește metabolismul. Culturiștii de per-

formanță au nevoie de o mare masă musculară. Progrese rapide în această direcție vor face cei cu un anabolism bun, adică cei ce asimilează ușor substanțele nutritive din alimente și le transformă neîntîrziat în materie vie.

GUSTUL CENUȘII

Cu numai cîteva decenii în urmă majoritatea antrenorilor și sportivilor priveau cu suspiciune și neîncredere, dacă nu chiar cu ostilitate, pe cei care, practicînd diferite discipline sportive, efectuau în cadrul antrenamentelor și exerciții cu haltere. Persista temerea că acestea ar dezvolta o musculatură „țeapănă", rigidă, neindicată pentru specificul performanțelor spre care năzuiau sportivii respectivi. Se considera, de exemplu, că ar fi catastrofal pentru un săritor în înălțime, un sprinter sau un jucător de baschet să recurgă la haltere spre a-și întări musculatura picioarelor, întrucît ar deveni greoi, pierzînd din viteză, elasticitate și mobilitate.

Dar și atunci au existat oameni — sportivi și antrenori deopotrivă — cu gîndul mereu în căutarea noului, cu inima tînără și îndrăzneață. În țara noastră printre primii „temerari" ce și-au asumat riscul de a încerca antrenamentul cu haltere — constituind o metodă complet nouă în perioada respectivă, acesta nu-și probase încă eficiența — se numără aruncătoarea de disc Lia Manoliu, săritorii în înălțime Ion Söter și Iolanda Balaș.

Lia Manoliu este socotită, pe drept cuvînt, Nestorul feminin al olimpicilor lumii. Între 1952 și 1972 a participat la șase Olimpiade consecutive. În 1968 a devenit campioană olimpică, după ce în 1960 și 1964 cîștigase medalii de bronz. Ori de cîte ori în cariera sa sportivă a întîlnit greutățile și eșecul, Lia Manoliu s-a îndreptat spre pista de antrenament, spre sala „de forță". Așa s-a întîmplat și în 1967, cu un an înaintea Olimpiadei din Mexic. Recordul mondial — 61 m — era deținut pe atunci de principala ei adversară, vestgermana Liesel Westermann și depășea cu 10 m cea mai bună performanță a Liei din acel an. Ținînd piept descurajării, atleta noastră timp de un an a dus o luptă crîncenă cu haltera, cu discul, cu sine însăși. „Mă dureau mușchii, oasele, încheieturile — povestea ea despre acea perioadă. — Viața mea de toate zilele avea gust de cenușă. Dar ce importanță aveau toate acestea de vreme ce discul meu cîștiga cîte un metru cu fiecare nouă încercare? Numai așa am avut curajul să plec în Mexic." Acolo însă duelul cu redutabila Liesel Westermann a fost cîștigat, Lia cucerind victoria supremă la vîrsta de 36 de ani! Și, mai mult decît atît, cariera ei sportivă nu s-a încheiat la această vîrstă. Lia Manoliu părăsește arena atletică abia la 40 de ani cu un record personal de 62,06 m. Longevitatea sportivă de excepție, asaltul neîntrerupt al recordurilor, izbînzile ei și-au avut izvorul și în adaosul de kilograme la bara cu discuri.

„AȘA A ÎNCEPUT LUCRUL A-DE-VĂ-RAT!"

În perioada anilor 1957—1966 dubla campioană olimpică și europeană Iolanda Balaș a dominat proba săriturii în înălțime cum nici un alt atlet sau atletă nu izbutise s-o facă pînă atunci. A îmbunătățit de 14 ori recordul mondial! Ultimul ei record — 191 cm — a rezistat atacurilor timp de 10 ani! Chiar și la concursurile internaționale de amploare Iolanda Balaș își depășea cu mulți centimetri adversarele.

Suita de victorii strălucite, de performanțe cu totul remarcabile obținute de această supercampioană se datorează în parte faptului că alături de ea a stat un om de o exemplară tenacitate, săritorul în înălțime Ion Söter, primul atlet din România care a depășit ștacheta înălțată la 2 m. A fost și este un om ce, cu neastîmpărul marilor exploratori, gîndește, caută, experimentează mereu, învingînd prejudecățile și inerția. La sfîrșitul anilor '50 Ion Söter a introdus în premieră mondială în antrenamentele Iolandei Balaș exercițiile cu haltera.

La 14 iulie 1956, la București, Iolanda Balaș doboară pentru prima dată recordul mondial, sărind 175 cm. În același an însă la Jocurile Olimpice de la

Melbourne americana Milfred McDaniel stabilește un nou record — 176 cm — obținînd medalia de aur, în timp ce campioana noastră se clasează abia pe locul al cincilea. Iolanda revine acasă tristă și decepționată, purtînd în suflet amărăciunea înfrîngerii. Timp de 40 de zile între ea și Ion Söter nu se pomenește nici un cuvînt despre atletism. Dar, depășind perioada de criză, la 31 ianuarie 1957 Iolanda hotărăște să ia totul de la capăt. Iată cum își amintea de această decizie în paginile ziarului „Sportul": „... Am făcut-o — vă jur! — cu o disperare vecină cu nebunia. În noaptea de 30 spre 31 ianuarie am spus că sînt gata de orice sacrificiu. Și am primit, în replică, din partea lui Söter un plan infernal... Așa a început lucrul adevărat. A-de-vă-rat... Așa am descoperit halterele. «Pentru îngroșarea grisinelor» (citește picioarelor) — rîde astăzi Ion Söter la gura sobei, amintindu-și că în prima zi, atunci, la 31 ianuarie 1957, am izbutit să ridic doar o halteră de 27 de kilograme". Iolanda lucra, ridicînd cîte 4500 de kg pe zi. Pentru comparație menționăm că în perioada respectivă aruncătorii noștri de disc ridicau zilnic aproximativ 4000 de kg. Unii susțineau pe atunci că exercițiile cu haltera ar fi injecții cu ciment în mușchii și tendoanele săritorilor și în special ale săritoarelor, fiind greu de presupus că un bolovan va sări mai bine decît un fulg. Iolanda și antrenorul său fuseseră „avertizați" de eșecul iremediabil al metodei lor. Dar, din fericire, au „riscat". Au fost săptămîni și luni grele, de îndoială. Nu cumva halterele o trag într-adevăr în jos? 300 de zile de muncă titanică și îndoiala a fost izgonită definitiv: la 14 octombrie 1957, atleta noastră a egalat recordul Milfredei McDaniel.

„Iolanda nu putea să-și însușească o altă tehnică a săriturii, așa încît se punea problema să stoarcem totul din rezervele de care mai dispunea — îmi povestea Ion Söter într-o zi de ianuarie a anului 1979. — Era foarte slabă (din cauza debilității ei fizice n-a fost primită la școală la șapte ani, ci doar la opt — n.a.), de aceea am hotărît să lucrăm pentru fortificarea organismului și cu precădere a picioarelor. Intuitiv mi-am dat seama — ulterior presupunerea mea a fost confirmată pe baze științifice — că săritura în înălțime este o probă de forță, din moment ce sportivul se înalță cu greutatea propriului corp. Pornisem la drum ca marinarii lui Columb, însetați de aventură, fără să știm dacă o să ne atingem vreodată țelul. Am fost totuși prudenți și am evitat greșeala, comisă la un moment dat de aruncători, de a ne fi antrenat ca halterofilii. Primul an de lucru cu halterele — conchidea Ion Söter — ne-a dovedit că sîntem pe drumul cel bun, iar cel de-al doilea a adus un salt calitativ."

După încă o iarnă (1957—1958) petrecută în compania halterelor, în vara și toamna anului 1958, a urmat cavalcada recordurilor. De atunci, pînă la sfîrșitul carierei sale, singura adversară a Iolandei Balaș a rămas ștacheta înălțată mai sus, pentru un nou record mondial, care datorită acestei superbe atlete a urcat pînă la 191 cm. În timpul pregătirii pentru Olimpiada de la Tokio ilustra noastră campioană și antrenorul ei au realizat o altă inovație de importanță majoră. Pînă atunci exercițiile pentru dezvoltarea forței se efectuaseră doar iarna, în perioada de pregătire fizică generală. Din 1963—1964 Iolanda Balaș a lucrat cu haltera în permanență — și iarna și vara. Rezultatul a fost victoria în cel mai dificil concurs al ei, Olimpiada de la Tokio.

Performanțele de excepție se plămădesc din neînchipuit de multă trudă, din trudă chinuitoare. Pentru orice sportiv adevărat însă aceasta poartă în sine bucuria unei împliniri pe care nici o medalie nu i-ar putea-o aduce. Iată un pasaj din jurnalul Iolandei Balaș: „Dacă m-ar întreba cineva: «Spune, Iolanda, care a fost ziua cea mai frumoasă a carierei tale sportive?» aș răspunde că nu a fost nici Roma, nici Tokio, nici Sofia (acolo a stabilit ultimul ei record — n.a.), ci a fost ziua în care am izbutit să ridic 17 500 de kilograme de fontă în două ore și jumătate, pentru ca apoi să execut pași săltați timp de jumătate de oră și să închei cu cîteva ture de stadion... Am acceptat ideea că picioarele unei săritoare în înălțime, mai ales dacă sînt mai

fragile, trebuie să suporte serii de cinci semi-genuflexiuni cu o halteră de 120 de kilograme, care mi-a ros nenumărate treninguri, chiar dacă le-am căptușit cu pînză tare... 120 de kilograme pe spate... Același spate care cu patru ani în urmă se chircea de durere, abia susținînd 27 de kilograme... Dacă sînt mîndră de ceva, este că nu mi-am făcut niciodată nici cea mai neînsemnată concesie. N-am scăpat niciodată prilejul de a îngreuia un exercițiu sau un obstacol. Pentru că am văzut, am simțit, am bănuit formidabila rentabilitate a acestei investiții... Mulți sînt de părere că tendonul meu, astăzi zdrențuit, plătește — după atîția ani — polița semnată în alb în clipa în care am făcut nebunia să ridic într-o singură zi 17 500 de kilograme. N-aș putea băga mîna în foc că asta e cauza. Nu cred. Dar dacă e într-adevăr așa, nu regret nimic. Sînt sigură că fără acest efort n-aș fi putut face mare lucru. Cine vrea cu tot dinadinsul să aibă o medalie olimpică de aur, nu are voie să se menajeze. Și nu are dreptul să evite nici măcar riscul".

La început mulți s-au îndoit de eficiența metodei adoptate de Ion Söter și Iolanda Balaș, reținerea față de bara cu discuri persista. Dar săritorii veniți să se pregătească cu Söter, după numai cîteva luni de lucru cu haltera, obțineau rezultate incomparabil mai bune față de cele anterioare. „Astăzi — îmi declara Ion Söter — un antrenament al săritorilor fără exerciții cu haltera este ca o nuntă fără lăutari. Nu se renunță la ele nici înaintea unor competiții importante, întrucît săritorii simt nevoia să le execute pentru menținerea tonusului muscular chiar cu o zi înainte de concurs."

S-ar putea da încă numeroase exemple de ramuri sportive în care exercițiile de dezvoltare a musculaturii au devenit indispensabile. Procesul de pregătire fizică generală, favorizînd dezvoltarea calităților motrice, trebuie privit, prin urmare, ca factor major în asigurarea constanței marilor performanțe.

Imensul avantaj al exercițiilor tip culturism constă în faptul că din suma lor sportivul de performanță din orice ramură își poate alege exercițiile ce lucrează asupra grupelor sau chiar a fasciculelor musculare de care sportivul are nevoie în mod prioritar sau la care este deficitar. Cu alte cuvinte, cu ajutorul exercițiilor tip culturism poate fi exersată direct musculatura solicitată în efortul specific probei. Bineînțeles, efectuarea antrenamentului de forță reclamă respectarea strictă a specificului fiecărui sport în parte.

IMPOSIBIL?... POSIBIL!

După cum am precizat, exercițiile tip culturism sînt folosite — cu incontestabil succes — și în cadrul tratamentelor de recuperare după accidente și boli grave. Acolo unde intervențiile chirurgicale și medicamentele se dovedesc ineficiente, unde medicii ridică neputincioși din umeri și spun imposibil, acolo există adeseori un leac „miraculos" — exercițiul fizic.

... S-a întîmplat în toamna anului 1975. Cristian Antohi, pe atunci un băiețel de numai șapte ani, traversa liniștit strada, cînd observă că din stînga sa venea un camion în plină viteză. Se opri o clipă șovăind..., apoi se auzi scrîșnetul frînelor și țipete: „Un copil a fost lovit!" Transportat la Spitalul de urgență, după un scurt consult medical, Cristian a fost trimis la Spitalul de neurochirurgie. Timp de trei săptămîni a zăcut în comă. Medicii au făcut tot ce le-a stat în putință pentru salvarea lui, fără să aibă vreo certitudine în privința reușitei. După 22 de zile și nopți de luptă cu moartea, copilul a ieșit din comă. Specialiștii au afirmat, în sfîrșit, fără să ezite: „Cristian va trăi!" Dar coșmarul părinților continua, deoarece încă nu se știa ce urmări vor persista în starea băiatului. După ieșirea din comă, timp de trei săptămîni, Cristian nu a auzit nimic, timp de două luni nu a putut să meargă. După nouă luni de tratament la spital, avea partea stîngă a corpului complet paralizată, iar partea dreaptă îi era cuprinsă de spasme. Nu putea ridica piciorul și brațul stîng, în mîna dreaptă nu reușea să țină creionul.

Au urmat trei ani în care părinții au făcut încercări disperate pentru recuperarea fiului lor, ducîndu-l în diferite

stațiuni balneoclimaterice și la centre de gimnastică medicală, dar în afara unei ușoare ameliorări a stării generale rezultatele promițătoare întîrziau să se arate. Părinții nu încetau însă să spere, fără să știe nici ei în ce. Și iată că într-o zi au auzit de Alexandru Cosma, antrenor de culturism la Clubul Dinamo din București. În scurt timp necazurile familiei Antohi și tragedia lui Cristian au fost aduse la cunoștința antrenorului Cosma, fost sportiv de performanță, multiplu campion la haltere. „Nu promit nimic, dar încerc" — le-a spus părinților după ce a văzut copilul.

A trecut un an. De trei ori pe săptămînă, în ședințe de cîte o oră și jumătate, Alexandru Cosma s-a ocupat de Cristian. Pentru început i-a întocmit un program cuprinzînd exerciții extrem de simple. Dar... Pentru a ridica piciorul stîng de cinci ori consecutiv la nivelul primei șipci a scării fixe, Cristian trebuia să depună un efort de voință egal cu cel al unui culturist, care execută, de pildă, împins din culcat cu o halteră de 100 de kilograme. Urmărindu-l, sportivii ce se antrenau în aceeași sală, îi sorbeau din ochi ambiția și hotărîrea. Iar Cristian se simțea tot mai bine în mijlocul lor. Frecventa cu plăcere sala de culturism din Parcul Dinamo, știind că nu mergea la „tratament", ci la „antrenament". În jurul său vedea numai oameni puternici și sănătoși. Zîmbea din nou. Zîmbeau și cei lîngă care muncea cot la cot, în primul rînd antrenorul, dascălul Alexandru Cosma.

După un an de eforturi titanice, de antrenamente neîntrerupte, Cristian ridică brațul și piciorul stîng. Merge iarăși la școală și, după ce timp îndelungat nu putuse nici măcar să țină creionul în mînă, scrie din nou. Are note bune, este sîrguincios. Și nu are scutire de educație fizică! Bineînțeles, nu i se cere să sară în înălțime sau în lungime laolaltă cu ceilalți colegi, dar în privința forței fizice este printre primii din clasă. Nu vrea să-l facă de rîs pe „nea Cosma", la antrenamentele căruia este cu regularitate prezent.

Cristian Antohi nu este singurul cu care antrenorul Alexandru Cosma a făcut „minuni". Priceperea lui în materie de recuperări, în special în cazul sportivilor de performanță, este unanim recunoscută. Sub îndrumarea și supravegherea sa s-au refăcut după accidentări sau operații fotbaliștii Dudu Georgescu și Mircea Lucescu, jucătoarea de tenis Virginia Ruzici, precum și foarte mulți alții.

Apreciind deosebitele calități profesionale și umane ale acestui antrenor cu o experiență atît de bogată, subliniem faptul că „făcătorul de minuni" rămîne totuși sistemul de exerciții, selecționate din multiplele variante ale exercițiilor de culturism și adaptate la posibilitățile individuale ale fiecăruia, ținînd seama de particularitățile traumatismului respectiv. Alexandru Cosma nu face altceva „decît" să aplice cu știință și talent de pedagog acest sistem de exerciții. Și nu este singurul.

Daniela Dragolea la vîrsta de 13 ani suferea de scolioză dorso-lombară. Șase luni stătuse imobilizată în gips. Medicii considerau că trebuie operată. Părinții însă sperau că va fi posibilă pe alte căi o ameliorare a stării fiicei lor. Dar nenumăratele tratamente, exercițiile de gimnastică medicală nu au dat rezultatele scontate. Ca să nu sufere de dureri în zona lombară, Daniela trebuia să poarte în permanență un corset.

Dan și Ileana Dragolea, părinții Danielei, amîndoi ingineri la Întreprinderea de autocamioane din Brașov, s-au hotărît să ia legătura cu Mihail Kiss, tehnician la aceeași întreprindere, despre care auziseră că obținea rezultate remarcabile în recuperarea persoanelor cu anumite deficiențe fizice. Kiss a elaborat un program de exerciții, avînd ca scop întărirea musculaturii din zona dorso-lombară. Toate exercițiile alese urmau să fie executate din poziții în care îngreuierile nu apasă asupra coloanei vertebrale.

Daniela s-a apucat de antrenamente. La început părinții au însoțit-o pentru a controla felul în care fiica lor suportă programul. Iar după ce s-au convins de eficiența și efectele binefăcătoare ale acestuia, au hotărît să înceapă să lucreze și ei.

Au trecut de atunci trei ani. Daniela a și uitat de corset, acum face... tracțiuni la bară. Are o musculatură „de oțel" și este dezvoltată uimitor de proporționat. Iar cei doi părinți de trei ani nu scapă nici un antrenament. Faptul grăiește de la sine.

Anatoli Alekseițev din U.R.S.S. se găsea într-o situație și mai disperată decît Cristian Antohi sau Daniela Dragolea. În timpul războiului, copil fiind, Anatoli suferise un groaznic accident la coloana vertebrală. La șase ani nu putea să stea în picioare, nu putea să vorbească. Consultații, analize, diagnostice... Concluzia medicilor suna mai rău decît o sentință la moarte: Anatoli trebuia să se trateze, stînd imobilizat în pat ani de zile, fără să aibă garanția că la capătul acestui „supliciu" îl așteaptă însănătoșirea.

Părinții se hotărăsc să încerce orice șansă și astfel Anatoli petrece nouă ani „întemnițat" într-o cameră a Spitalului de tuberculoză osoasă Sokolniki din Moscova. Sosește însă și ziua mult așteptată, cînd pe culoarele și în saloanele clinicii se răspîndește vestea: Alekseițev a fost pus pe picioare! Pus pe picioare în adevăratul sens al cuvîntului. Timp de un minut, poate doar de o secundă, ajutat de două surori și sprijinindu-se în cîrje, Anatoli a reușit să se mențină pe propriile lui picioare. La această clipă visase de nouă ani! Primul pas făcut a constituit și prima mare victorie. Au urmat altele...

La părăsirea spitalului, medicii i-au interzis să-și scoată vreodată corsetul, iar părinții au fost sfătuiți să se mute undeva în sud. Soarele, clima blîndă puteau influența în bine starea băiatului. În scurt timp, familia Alekseițev a plecat la Odessa, unde în viața lui Anatoli s-a petrecut într-adevăr o uriașă cotitură. Dar nu datorită climei...

Anatoli obișnuia să stea ore în șir întins la soare pe malul mării. Căuta întotdeauna un loc retras, unde putea fi singur, ferit de privirile oamenilor.

Într-o zi, pe cînd ședea ca de obicei pe plajă, atenția i-a fost atrasă de un tînăr ce ieșea din valurile mării. Numai zeii Greciei antice mai fuseseră închipuiți de artiști, ca având un corp precum cel al tînărului necunoscut. Acesta a observat pe dată privirea plină de mirare și admirație a infirmului și a înțeles totul fără un cuvînt. S-a apropiat și s-a așezat lîngă el.

Așa s-au întîlnit Vitali Surov, omul cu „corp de zeu" și Anatoli Alekseițev, pentru care propriul corp devenise simbol al neputinței. De mic copil Vitali Surov făcuse sport: atletism, înot, canotaj, box, lupte. Ulterior practicase gimnastica la nivel competițional, ajungînd maestru al sportului. Dar absolvent a două facultăți, Vitali nu mai avea timp și pentru sportul de performanță. Deoarece simțea însă nevoia exercițiului fizic, a mișcării, practica culturismul acasă, unde își amenajase în mod ingenios o mică sală de gimnastică.

În această „sală", sub îndrumarea lui Surov, a început să se antreneze Anatoli Alekseițev. Pînă și mișcările cele mai ușoare îi solicitau la maximum voința, întrucît mușchii săi nu se dezvoltaseră în perioada copilăriei prin joacă, mișcare, cum se întîmplă de obicei. Dar Anatoli nu s-a dat bătut. După numai două luni de exerciții, spre stupefacția medicilor, „infirmul" și-a aruncat corsetul ce începuse să-l incomodeze în mișcări, iar vara următoare nu se mai jena să apară pe plajă în văzul tuturor. După doi ani de antrenamente, Anatoli a refuzat să mai primească pensie de stat: nu se mai simțea invalid.

Supravegheat de Vitali Surov, Alekseițev a trecut treptat la exerciții mai dificile, gata să renunțe la orice pentru antrenamentul zilnic ce îi dăruise sănătatea și o viață normală. Anatoli a absolvit liceul, apoi facultatea, devenind inginer. Avînd înălțimea de 175 cm, ajunsese să aibă perimetrul toracelui de 120 cm, iar perimetrul brațului de 45 cm. Datele lui spirometrice indicau 5 800!

În prezent pe adresa lui Anatoli Alekseițev sosesc numeroase scrisori. Oameni suferinzi i se adresează pentru sfaturi. Anatoli încearcă la rîndul său să ajute pe cît mai mulți din cei pentru care a devenit ceea ce fusese pentru el

Surov: exemplu de tenacitate, de forță fizică și morală, exemplu demn de urmat.

„FĂUREȘTE-TE!"

Așadar, după părerea sociologilor și nu numai a lor omul viitorului va fi un individ dezvoltat plenar, atît din punct de vedere intelectual, cît și fizic, o personalitate în adevăratul sens al cuvîntului. Educarea unui astfel de om este o comandă socială și a zilelor noastre. Mijloc eficient de modelare a corpului, accesibil practic tuturor — exceptînd doar persoanele cu boli organice — culturismul se implantează în viața societății în diverse ipostaze. Pe de o parte, ca activitate pentru masele largi, menită să contribuie la întărirea sănătății, la mărirea rezistenței la efort și a capacității de muncă, pe de altă parte, ca sport de performanță și ca subsidiar în procesul de pregătire fizică a sportivilor din cele mai diverse discipline și, de asemenea, ca procedeu de recuperare a indivizilor după accidentări și boli. În esență culturismul vizează dezvoltarea resurselor fizice și înfrumusețarea corpului, care după spusele lui Moliere ne reprezintă pe fiecare. Acestea constituie atît aspirații dintotdeauna ale omenirii, cît și cerințe ale societății moderne.

Omul are astăzi mai mult ca oricînd șansa de a fi și de a trăi la înălțimea destinului pentru care l-a croit natura. Are mai mult ca oricînd șansa de a deveni un creator ale cărui înfăptuiri să rivalizeze cu cele ale naturii. Și aceste înfăptuiri sînt legate în primul rînd de viața sa și a semenilor săi. Iată de ce îndemnul lui André Gide — „Făurește-te!" — răsună astăzi poate mai patetic ca oricînd.

2

TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR

„OMUL COMPLET ESTE CEL CARE, ASEMENEA LUI EURIPIDE, SCRIE «IFIGENIA» CU ACEEAȘI MÎNĂ CU CARE A OBȚINUT LAURII ATLETICI LA JOCURILE OLIMPICE."

Réne' Grousset*

UN IDEAL DINTOTDEAUNA

În decursul istoriei culturismul și-a conturat particularitățile ca rezultat al năzuinței milenare a omului spre perfecțiune fizică. În forma sa actuală însă s-a putut dezvolta abia după apariția hantelei și a halterei reglabile, mijloace ce au deschis calea spre antrenamentele cu îngreuieri și indivizilor mai slabi din punct de vedere al forței musculare. Pînă atunci exercițiile de forță constituiseră strict apanajul celor puternici din naștere.

Operele de artă ale antichității și renașterii dezvăluie, în forme și culori, aspirația dintotdeauna a omului către un ideal de frumusețe corporală, în care esteticul se îmbină armonios cu ideea de forță fizică. Într-adevăr, anticii Fidias, Praxitele, Lisip și continuatorii lor spirituali de mai tîrziu, Michelangelo, Benvenuto Cellini, Antonio del Pollaiuolo, Luca Signorelli, Verrochio sînt fascinați și, la rîndul lor, fascinează prin vigoarea și proporționalitatea corpului omenesc, așa cum ni-l înfățișează arta lor, într-o armonie aproape muzicală. Trupurile sculptate sau zugrăvite de ei, atletice, musculoase, robuste, cu umeri largi, cu bust plin, cu brațe puternice, adeveresc un gînd notat cîndva de René Maheu, fost director general al UNESCO: „trupul uman a fost cel ce a dat omului ideea de frumusețe". În cultul grecilor antici pentru corpul omenesc trebuie descifrat un credo în egală măsură estetic și moral. „Fiind cu totul lipsiți de simțul inferiorității și proclamînd cu îndrăzneală omul drept alfa și omega și ultim scop al creațiunii, grecii n-au considerat niciodată că ar trebui să se rușineze de trup și să-l disprețuiască pentru a cîștiga astfel bunăvoința zeilor — sublinia scriitorul american Hendrick Willem Van Loon — dimpotrivă, în viziunea antică, zeii înșiși puneau mare preț pe înfățișarea lor și pentru a arăta «bine» practicau felurite sporturi —

* Istoric francez (1885—1952)

atletism, înot, călărie.“ Prin urmare, frumusețea era socotită de antici o virtute, iar forța — element al perfecțiunii, și amîndouă erau celebrate.

Frumusețea corporală și forța fizică, aspirațiile de astăzi ale culturiștilor, își au, așadar, obîrșia într-un foarte îndepărtat trecut al omenirii, trecut în care ființa umană și-a descoperit năzuințele și virtuțile esențiale.

CEL DINTÎI...

Milon din Crotona, figură legendară a antichității, ar putea fi socotit cel dintîi atlet care a folosit în antrenamentele sale elemente de culturism. Legenda povestește că Milon, maestru al întrecerilor de luptă (de șase ori a ieșit învingător la Jocurile Olimpice, de zece ori la Jocurile Istmice, de nouă ori la Jocurile Nemeice și de șapte ori la Jocurile Pitice) se antrena dînd de cîteva ori ocol stadionului cu un tăuraș pe umeri. Pe măsură ce taurul creștea în greutate, creștea și forța renumitului luptător, ajuns în cele din urmă atît de puternic, încît și-a purtat în spate propria statuie de marmură și a instalat-o pe soclul ce-i era destinat. Cu alte cuvinte, Milon din Crotona aplica metoda creșterii progresive a încărcăturii și a efortului fizic, metodă de bază a antrenamentelor în culturism.

PROBE DE FORȚĂ ÎN TRECUTUL ÎNDEPĂRTAT

Cu mult înainte de apariția culturismului sau chiar a sportului cu haltere oamenii își măsurau puterile în diferite probe de forță. Nu existau reguli precise, cu atît mai puțin scrise, ale acestor întreceri, de cele mai multe ori regulile fiind stabilite chiar de participanți. Existau, bunăoară, concursuri de ridicări și aruncări de pietre grele. În Iliada lui Homer găsim mărturii literare despre faptul că grecii antici își disputau întîietatea în probe de forță musculară, mobilitate și detentă, recurgînd, printre altele, la sărituri cu îngreuieri atîrnate de corp. Una din performanțele atletice cele mai de seamă în antichitate era socotită împingerea sau săltarea a două blocuri de piatră, unul de 143 kg și altul de 480 kg, descoperite în secolul al XIX-lea în ruinele Olimpiei. Blocurile poartă inscripții datînd din secolul al VI-lea î.e.n.

Este cunoscută de asemenea o întrecere de aruncări de pietre, organizată la festivitatea de încoronare a legendarului rege Arthur al Țării Galilor.

În perioada renașterii, odată cu revelația spiritului antichității, Europa redescoperă și virtuțiile exercițiilor corporale, ale educației fizice, binefacerile și frumusețea competițiilor atletice.

Abia din a doua jumătate a secolului trecut însă anumite performanțe și concursuri încep să fie consemnate cu amănunțime. Astfel, există mărturii privitoare la felurite „probe“ de demonstrare a forței fizice: ruperea unui lanț, îndoirea unei bare metalice groase, ridicarea pe umeri a unui cal sau a unui bou, ruperea în două a unui pachet de cărți de joc, împletirea în lanț a cuielor etc. Asemenea demonstrații constituiau de obicei numere de circ sau erau prezentate la bîlciuri, tîrguri tradiționale. De cele mai multe ori „artistul“ dădea cîte două-trei reprezentații pe zi, oferind o recompensă ispititoare spectatorului care ar fi reușit să-i repete „isprava“. Bineînțeles, sus-amintitele demonstrații de forță fizică nu pot fi socotite forme ale culturismului propriu-zis, ci doar germeni ai acestuia. Dar la origine nici un fenomen nu este de regăsit în stare pură.

Multe personalități din viața științifică și cultural-artistică a acelor vremuri au fost atrase de programul și performanțele acestor „Herculi“. În 1901, celebrul scriitor englez Arthur Conan Doyle a făcut parte dintr-un juriu care urma să-l desemneze pe „cel mai puternic om din Anglia“. Scriitorii ruși A.P. Cehov, A.I. Kuprin, poetul A.A. Blok, cîntărețul de operă F.I. Șaliapin, pictorii I. Miasoedov și V. Gilarovski nu scăpau nici un spectacol de circ în care evoluau atleți cu o forță musculară de excepție.

DE LA LOUIS ATTILA LA GEORG LURIH

Unele dintre performanțele acelor oameni uimesc lumea pînă în zilele noastre și pot fi invidiate chiar de marii campioni la haltere sau culturism.

Louis Attila, născut în 1844, de foarte tînăr s-a angajat într-o trupă de teatru, în care lucra Felice Napoi , renumit pentru numerele sale de forță. Devenind asistentul atletului italian și însușindu-și toate „trucurile" acestuia, înzestrat pe deasupra cu o putere fizică ieșită din comun, Louis Attila a ajuns în scurt timp „cel mai puternic om din Europa". În această calitate a fost chemat în 1887 să dea o reprezentație în fața reginei Victoria a Angliei, care își serba 50 de ani de la naștere. După demonstrația din Palatul Buckingham, Louis Attila a primit în dar o statuetă a lui Hercule, împodobită cu 36 de diamante.

Un german, contemporan cu Attila, dotat cu o forță fizică asemănătoare, Hans Schteier (1849—1906), reușea să ridice cu ajutorul unui deget — cel mijlociu — un bloc metalic de 136 kg. Performanța sa de senzație consta în aceea că ținea în fața pieptului, la nivelul umerilor, cu brațele perfect întinse, o bară de 28 kg, pe care băiatul său, cîntărind 36 de kg, efectua exerciții de gimnastică. Hans Schteier își uimea prietenii și în viața de toate zilele: cînd ieșea la plimbare, purta un joben special de 30 kg și un baston de 16 kg, alteori oferea cunoscuților țigări de foi dintr-o tabacheră de nu mai puțin 40 de kg.

Într-o vreme, un anume Gottfried Rasso se bucura de o popularitate comparabilă doar cu aceea a formațiilor de muzică ușoară din zilele noastre. Oamenii purtau pălării sau beau din pahare pe care era imprimat chipul lui Rasso. Numărul său de senzație era susținerea în balans deasupra capului, numai prin forța brațului drept, a unui cal. O variantă modernizată a acestei performanțe a făcut parte din spectacolul prezentat de bavarezul Miro, care susținea deasupra capului, tot cu o singură mînă, o bicicletă cu patru persoane.

Cea mai cunoscută familie de atleți a fost probabil familia Saxon, mai exact frații Artur, Herrmann și Kurt. Înalt de 176 cm și greu de 95 kg, Artur își așeza pe umărul drept o bară de 159 kg, apoi printr-o înclinare a trunchiului își îndrepta brațul, izbutind să înalțe bara deasupra capului. Performanța lui n-ar putea fi egalată de prea mulți halterofili ai zilelor noastre. Culcat pe spate, Artur Saxon susținea pe picioarele ridicate o platformă încărcată cu 22 de oameni. În circ numărul său de atracție se rezuma la o plimbare în jurul arenei, ținînd deasupra capului o bară de 96 kg, la ale cărei capete erau așezate pe cîte o șa... două femei.

Anton Richa din Boemia susținea greutăți imense agățate de corp: de umeri, mijloc, brațe, picioare. Recordul său, stabilit în 1891, se ridica la 796 kilograme!

Atletul francez Louis Uni, cunoscut sub numele de Apollo, reușea să ridice deasupra capului cu o singură mînă cinci greutăți de cîte 20 kg. La stilul smuls deținea performanța de 165 kg, realizată cu o bară de 5 cm grosime. Acest record a putut fi egalat abia peste 20 de ani, în 1924, de către Charles Rigoulot, campion olimpic la haltere (recordul lumii stabilit de acesta la stilul smuls cu mîna dreaptă a fost de 116 kg). Dar numărul lui Apollo cel mai îndrăgit de spectatori era „fuga din cușca cu lei". Apollo era închis într-o cușcă cu bare metalice groase, asemenea celor în care se țin la menajeriile circurilor animalele sălbatice. Prin forța brațelor, atletul îndoia două bare alăturate, depărtîndu-le pînă își făcea loc suficient să se strecoare afară.

Americanul Palmea dispunea nu numai de putere musculară, dar și de o detentă remarcabilă. Înălțînd pe umeri un om de 48 kg, își lua avînt și sărea peste o masă înaltă și lată de 80 cm. După aceasta o ridica pe umeri pe soția sa și sărea de 10 ori peste un butoi de 90 cm înăltime.

În Rusia a existat din timpuri străvechi o tradiție a întrecerilor fizice. Sărbătorile populare erau lipsite de farmec dacă vreo cîțiva bărbați voinici nu se

întreceau în probe de forță. Mărturie a interesului pentru asemenea concursuri constituie apariția de sub tipar pînă în 1917 a peste 10 lucrări tratînd probleme ale dezvoltării corporale prin exerciții cu greutăți, în timp ce despre fotbal, atletism sau schi fuseseră editate doar cîte una sau maximum două. La biblioteca „V.I. Lenin" din Moscova se poate consulta revista „Gerkules" („Hercule"), una din primele publicații de acest gen din lume, care conținea numeroase date privind viața și performanțele celor mai puternici oameni ai epocii și al cărei motto — „Fiecare om poate și trebuie să devină puternic" — nu și-a pierdut nici pînă astăzi valabilitatea.

În Rusia unul din primii adepți ai practicării exercițiilor cu haltere și hantele, în scopul dezvoltării forței musculare și al modelării corpului, a fost medicul V.F. Kraievski. În 1885 acesta a înființat la Petersburg un cerc pentru practicarea exercițiilor cu îngreuieri, amenajînd în propriul apartament o sală de antrenament, pe care au început s-o frecventeze numeroși tineri. Faima acestui cerc s-a răspîndit repede și în curînd au apărut săli de antrenament și la Moscova, Riga, apoi la Kiev, Nijnîi Novgorod și în alte orașe. Au început să se publice în tiraje impresionante cărți poștale cu fotografii ale unor renumiți atleți ai vremii. Iată cîteva din performanțele acestor vedete.

Ivan Poddubnîi și-a cucerit renumele în primul rînd ca luptător, părăsind salteaua de lupte la vîrsta de 70 de ani. Fără a se fi antrenat în mod special pentru probele de forță, Ivan Poddubnîi executa flexia antebrațelor pe brațe, folosind o halteră de 120 kg.

Aleksandr Ivanovici Zass, cunoscut sub pseudonimul de Samson, a prezentat în 1938, în orașul britanic Sheffield, următorul număr: s-a culcat pe caldarîm, deasupra pieptului său au fost așezate cîteva scînduri lungi, apoi la un semnal al atletului a trecut peste el un camion încărcat cu cărbuni. Samson s-a ridicat și zîmbind s-a înclinat ceremonios în fața publicului darnic în aplauze și ovații. Tot în Anglia, la reprezentațiile sale de circ oferea 25 de lire-sterline spectatorului care ar fi izbutit să-l doboare dintr-o singură lovitură de pumn în abdomen. Se spune că într-o seară, auzind oferta, a intrat în arenă Tom Burns, un cunoscut boxer profesionist al timpului, dar nici măcar acesta nu a reușit să cîștige cele 25 de lire promise. Avînd înălțimea de 167 cm și greutatea de 80 kg, Alexandr Zass ridica pe umeri un cal de aproximativ 400 kg. Se îndrepta ținînd în gură o bară specială, la capetele căreia erau așezate cele două asistente ale sale.

„Zaikin reprezintă în imperiul mușchilor ceea ce reprezintă Șaliapin în imperiul vocii" — nota un ziar despre Ivan Mihailovici Zaikin (1880—1949), unul dintre pionierii aviației în Rusia. La spectacolele de circ se plimba pe scenă, ducînd pe spate o ancoră de 440 kg. În timpul unui turneu la Odessa, pe cînd Zaikin tocmai sfărîma bucăți mari de piatră cu lovituri de pumn, scriitorul A. I. Kuprin, aflat printre spectatori, i-a șoptit unuia dintre prietenii care îl însoțeau: „Privește, tinere, cîtă frumusețe este în această lovitură!".

Georg Hackenschmidt, supranumit „leul rus", născut în Estonia, a fost campion al lumii la lupte și a deținut recorduri mondiale la haltere. La împins cu o singură mînă a atins performanța de 122 kg. Înălța deasupra capului hantele de cîte 41 kg, apoi cobora pe lateral brațele întinse, menținîndu-le cîteva secunde la nivelul umerilor. Din poziția „pod" împingea deasupra pieptului o bară de 145 kg. Genuflexiunile cu haltera ținută în partea posterioară a coapselor, exercițiu ce a intrat în repertoriul culturiștilor, este „creația" sa.

Georg Lurih, originar tot din Estonia, și-a cucerit faima mondială nu numai datorită puterii fizice, ci și frumuseții sale corporale. Nu întîmplător Rodin, Adamson și alți sculptori l-au ales ca model. Lucrarea lui Adamson — „Campionul" — pentru care a pozat Lurih, a primit premiul întîi la Expoziția mondială din 1904, organizată în S.U.A. Forța musculară a lui Lurih era pe măsura frumuseții. Stînd în poziția „pod" el susținea pe piept și abdomen patru bărbați, iar în brațe, deasupra pieptului,

ridica o halteră de 105 kg. Într-o singură mînă putea menține deasupra capului cinci oameni. Legat cu frînghii de mîini izbutea să țină în loc două cămile, care trăgeau în direcții opuse.

Sînt de reținut de asemenea cuvintele lui Lurih privind obligația morală a fiecărui om de a se ocupa de corpul său: „Am putea trăi 120 de ani, dar la 30 de ani aproape că numai sîntem buni de nimic. Ne pierdem statura, forța, sănătatea. Este datoria fiecăruia să-și îngrijească trupul pentru ca acesta să nu devină slab, vlăguit, neputincios, să aibă grijă ca trupul să rămînă pînă la moarte un demn sălaș al spiritului".

CEL MAI PUTERNIC OM AL TUTUROR TIMPURILOR?

La capătul acestei „inventarieri" a Herculilor istoriei, ar trebui să putem stabili, fie și cu aproximație, cine merită totuși titlul de „cel mai puternic bărbat al tuturor timpurilor". Iată o sarcină extrem de dificilă, întrucît urmează a fi comparați atleți ce nu s-au întîlnit niciodată în întreceri și care au excelat fiecare într-o probă de forță sau alta. Alegînd drept criteriu de apreciere performanțele în ansamblu, titlul sus-amintit s-ar putea conferi canadianului de origine franceză Louis Cyr (1863—1912), despre viața căruia Ben Weider, președintele Federației Internaționale a Culturiștilor, a publicat o carte intitulată: „Cel mai puternic om din istorie".

Louis Cyr, pe numele său adevărat Noe Cyprien, a fost primul născut al unei familii dotată de la natură cu aptitudini fizice ieșite din comun. Mama lui Louis, o femeie extrem de voinică și rezistentă, cîntărea peste 100 de kilograme și a născut 17 copii. Bunicul său pe linie paternă, vînător de meserie, socotit cel mai puternic om din ținut, a murit la 102 ani, fără ca vîrsta să-i fi înfrînt vigoarea și vitalitatea.

Familia Cyr poseda o fermă la Napierville, un sat în apropiere de Montreal. La vîrsta de 12 ani, Louis a început să lucreze la această fermă, întîi în pădure ca tăietor de lemne, apoi ca îngrijitor la vite. Munca fizică intensă, viața în aer liber i-au stimulat creșterea și i-au întărit organismul, astfel încît la 15 ani, cînd a participat pentru prima dată la o demonstrație de forță fizică, Luis Cyr cîntărea aproape 100 de kg. Concurenții trebuiau să ridice în spinare un cal, pînă ce picioarele animalului se desprindeau de pămînt. Nimeni nu a reușit în afară de adolescentul de 15 ani. Începînd cu acest concurs Louis nu a mai avut rivali. Ani de-a rîndul și-a cîștigat existența efectuînd seară de seară demonstrații de forță în Canada, S.U.A., Anglia. În perioada sa de maximă glorie avea înălțimea de 176 cm, greutatea 133 kg, perimetrul toracelui 147 cm, al brațului 55 cm.

Pînă la apariția lui Louis Cyr cel mai puternic bărbat al Canadei fusese considerat, timp de peste 10 ani, David Michaud, „specialist" în ridicarea unor pietre uriașe. Pentru ca Louis să-și dovedească superioritatea, trebuia să-l înfrunte pe campionul „oficial". Întîlnirea celor doi a avut loc în apropierea orașului Quebec, locul de baștină al lui David Michaud. Proba de concurs a ales-o David — ridicări de pietre. Condițiile întrecerii le-a fixat tot el: va pierde titlul de „cel mai puternic om din Canada", numai dacă adversarul său va reuși să ridice o greutate mai mare, în caz de egalitate urmînd să-și păstreze „titlul". Louis a acceptat condițiile fixate, deși era net dezavantajat: nu era obișnuit cu o astfel de probă și nu cunoștea detaliile de relief ale pietrelor aduse de oponentul său. Acest din urmă amănunt putea deveni un handicap foarte serios, suprafața de priză implicînd nu numai efort, ci și îndemînare. Greutățile pietrelor fuseseră înscrise cu vopsea albă: cea mai mică cîntărea 100 de livre (circa 45 kg), altele, din ce în ce mai grele, ajungeau pînă la 500 de livre (cca 224 kg). Piatra cea mai mare nu fusese marcată, deoarece pînă atunci nimeni nu izbutise s-o ridice.

Conform înțelegerii, primul intra în concurs David. Louis trebuia să-i repete

rezultatul. Dacă reuşea, avea dreptul să încerce o greutate mai mare; la primul eşec ieşea din competiţie şi era declarat învins.

Pentru început Michaud s-a apropiat de piatra de 135 kg. Pentru nici unul din concurenţi această greutate nu constituia un obstacol dificil. Piatra de 157 kg Cyr a înălţat-o cu un efort oarecum simulat, pentru a-l deruta pe adversar. Pe chipul acestuia se aşternu un zîmbet de satisfacţie. Michaud începea să-şi savureze victoria şi, spre a o face cît mai evidentă, folosi un şiretlic: după ce ridică piatra de 180 kg, în loc să o coboare pe sol încet, o lăsă să cadă de la înălţimea genunchilor, astfel încît bolovanul se afundă în pămîntul înmuiat de ploaie. Arbitrii, concetăţeni şi simpatizanţi ai lui David, s-au prefăcut că nu observă nimic. Cyr nu a schiţat nici un gest de protest; era mult prea atent la fiecare mişcare a rivalului său, observînd unde şi cum apuca acesta pietrele. Pe cea înfundată în noroi a cuprins-o exact ca şi David, ridicînd-o de data aceasta cu aerul degajat al omului care nu depune nici un efort deosebit. Zîmbetul de superioritate îngheţă pe buzele lui Michaud. Săltă bolovanul de 202,5 kg cu o sforţare supremă. După ce Cyr i-a egalat rezultatul, Michaud, simţind că nu va fi în stare de o performanţă mai bună, recurse la o manevră tactică. În loc să încerce, cum era firesc, să ridice piatra de 225 kg, se apropie de cea nemarcată. Ştia prea bine că nu o va putea ridica, dar credea că nici adversarul său nu va reuşi să o facă. „Scorul" rămînînd astfel egal, David ar fi fost declarat învingător. Michaud eşuă în strădania de a clinti din loc piatra nemarcată. Spectatorii se întrebau: va face oare şi Louis Cyr o încercare sau va renunţa? Acesta se îndreptă cu paşi siguri spre bolovanul uriaş, se aplecă, îl apucă cu grijă. Şi atunci, sub ochii uluiţi ai publicului, se produse imposibilul: Louis care nu împlinise încă 20 de ani, mişcă piatra din loc, apoi o înalţă la nivelul genunchilor şi de acolo, mai sus, aproape de nivelul umerilor. (Ulterior pietrele folosite în concurs au fost cîntărite în prezenţa unei comisii. Piatra marcată cu 450 cîntărea 412 livre — 185,4 kg — iar cea nemarcată 522 livre — 235 kg.)

Peste cîtva timp, la întîlnirea revanşă organizată în oraşul Quebec, Louis Cyr a repurtat o victorie şi mai răsunătoare asupra fostului „campion". În 1886 Cyr l-a învins detaşat într-o altă probă de forţă pe americanul Richard Penell, considerat pînă atunci „cel mai puternic om din lume". La începutul carierei sale obţinea victorii la diferenţe atît de categorice, încît era sfătuit „să nu-şi arate toată puterea", ca întrecerea să păstreze un caracter mai dramatic. De aceea se prea poate ca performanţele înregistrate nici să nu reflecte posibilităţile sale maxime. O scurtă trecere în revistă a acestor performanţe este revelatoare.

Pe nişte suporţi speciali era aşezată o platformă cu o greutate totală de 4337 de livre (cca 1952 kg). Louis Cyr intra dedesubt, o sălta puţin şi o menţinea pe spate timp de cîteva secunde. Îşi îndrepta trunchiul, susţinînd pe spate o platformă cu 15 bărbaţi. La una din reprezentaţii, desfăşurată într-o încăpere nu prea înaltă, cei de pe platformă au hotărît să facă o glumă spre amuzamentul publicului. Cînd Louis a încercat să se îndrepte, aceştia şi-au proptit braţele de tavan, împiedicînd în felul acesta finalizarea performanţei. „Artistul", nedîndu-şi seama de cele ce se petrec deasupra, s-a „opintit" mai mult decît de obicei, îndreptîndu-şi totuşi corpul. Spectatorii rîdeau în hohote: din cauza uriaşei presiuni, tavanul de placaj fusese rupt, iar braţele celor de pe platformă ieşiseră prin găurile formate... Chiar pentru cititorul de astăzi forţa lui Cyr poate părea de domeniul fantasticului. Aceste rezultate sînt însă reale: timp de cîteva secunde menţinea în faţa pieptului, la nivelul umerilor, cu braţele întinse o halteră de 59,2 kg, lateral cu braţul drept o bară de 43,6 kg, lateral cu braţul stîng o bară de 38,6 kg. Cu mîna dreaptă împingea de 36 de ori deasupra capului o bară de 53 kg. Cu degetul mijlociu al mîinii drepte, trecut printr-un inel, ridica o greutate de 240 kg. Întinzînd braţele lateral, apuca hamurile a patru cai şi rezista la tracţiunea lor. În timpul reprezentaţiilor sale obişnuia să cheme

pe scenă doi spectatori. Îi ruga să-l apuce puternic cu ambele mîini de părul care îi ajungea pînă la umeri. Apoi începea să se rotească în jurul axei sale, prinzîndu-i de talie pe cei doi „parteneri" și înălțîndu-i pînă ce ajungeau amîndoi în poziție orizontală. Îi plăcea să prezinte zilnic și un alt număr: punea pe dușumea o coală de hîrtie, apoi așeza deasupra un butoi cu ciment de 195 kg. Oferea o mare recompensă celui ce ar fi reușit să scoată hîrtia, ridicînd butoiul. Este de prisos să amintim că Cyr nu a „sărăcit" în urma unor asemenea oferte. Unul dintre învinșii săi, germanul Sebastian Miller, declara: „Niciodată, niciodată n-aș fi crezut că e posibil ca un om să fie atît de puternic". Forța fizică a lui Cyr a fost comparată în presa vremii cu puterea unui mamut sau a unei locomotive. Cu trecerea anilor atletul a dat din ce în ce mai mult frîu liber poftei sale de mîncare, alimentația excesivă sfîrșind prin a-i șubrezi sănătatea. A murit la 10 noiembrie 1912 în vîrstă de 49 de ani. A doua zi după decesul său ziarul „La Patrie" anunța cu titlu pe întreaga pagină: „Louis Cyr este de acum încolo o legendă".

ARTIST AL FORȚEI

Demonstrațiile „tur de forță" susținute de aceste „fenomene" ale dezvoltării fizice au contribuit în mare măsură la redescoperirea frumuseții unui trup puternic și viguros și, în consecință, la creșterea dorinței de a-l cultiva. Practicarea exercițiilor cu îngreuieri primește însă impulsul hotărîtor abia prin includerea probei de ridicare a greutății în cadrul Jocurilor Olimpice moderne, ceea ce s-a petrecut chiar la prima ediție a acestora, desfășurată la Atena în 1896. În 1920 a luat ființă Federația Internațională de Haltere.

Bara cu discuri este un instrument de antrenament folosit în trei discipline sportive: haltere, probe de forță (powerlifting) și culturism. Probele de forță sînt la rîndul lor în număr de trei: îndreptări cu bara, genuflexiuni cu bara pe umeri și împins din culcat. Adepții acestor probe — denumiți în englezește powerlifters, spre a fi deosebiți de halterofili, weightlifters — organizează campionate naționale și chiar mondiale, iar recordurile stabilite se omologhează de federatia internațională de specialitate (The International Federation of Powerlifting).

Culturismul, spre deosebire de celelalte două ramuri, folosește bara cu discuri doar în cadrul antrenamentelor. Părintele culturismului este socotit a fi Eugen (în unele cărți Eugene) Sandow, pseudonim pe care Frederick Müller, născut în Prusia în 1867, și l-a luat cînd a început să prezinte diferite „numere de forță" în Anglia.

Se spune că în copilărie Frederick Müller a fost bolnăvicios și foarte slab dezvoltat, motiv care l-a determinat să practice de tînăr exerciții cu îngreuieri, grație cărora în cîțiva ani de muncă tenace a izbutit să-și făurească un corp atletic. La înălțimea de 174 cm, Eugen Sandow avea perimetrul taliei de 70 cm, al gîtului și al brațului de 44 cm, al coapsei de 66 cm. Afirmarea sa o datorează faimosului Louis Attila care, auzind de calitățile de excepție ale tînărului Sandow, l-a invitat la el, desăvîrșindu-i prin antrenamente intense „sculptura" corpului și învățîndu-l diferite subtilități de prezentare a programului. Performanțele lui Sandow nu au rămas mai prejos de ale predecesorilor săi: ținînd în ambele mîini hantele, executa un salt peste cap, aterizînd exact pe locul desprinderii. Pe o platformă pusă pe umeri, susținea 19 oameni și... un cîine. Ridica deasupra capului, cu o singură mînă, 101,5 kg.

Ceea ce îi conferă însă un loc aparte în galeria înaintașilor culturismului, consacrîndu-l ca „părinte" al acestuia, este faptul că, pe lîngă exerciții de forță, Sandow făcea și demonstrații de dezvoltare armonioasă a musculaturii. În această privință trupul său poate sluji ca model și culturiștilor zilelor noastre. Mulți dintre contemporani îl depășeau în privința puterii fizice, dar nici unul nu-l egala în privința aspectului estetic și a modului de prezentare a diferitelor grupe musculare (foto 1).

În urma demonstrațiilor susținute de Eugen Sandow în Anglia și în Statele

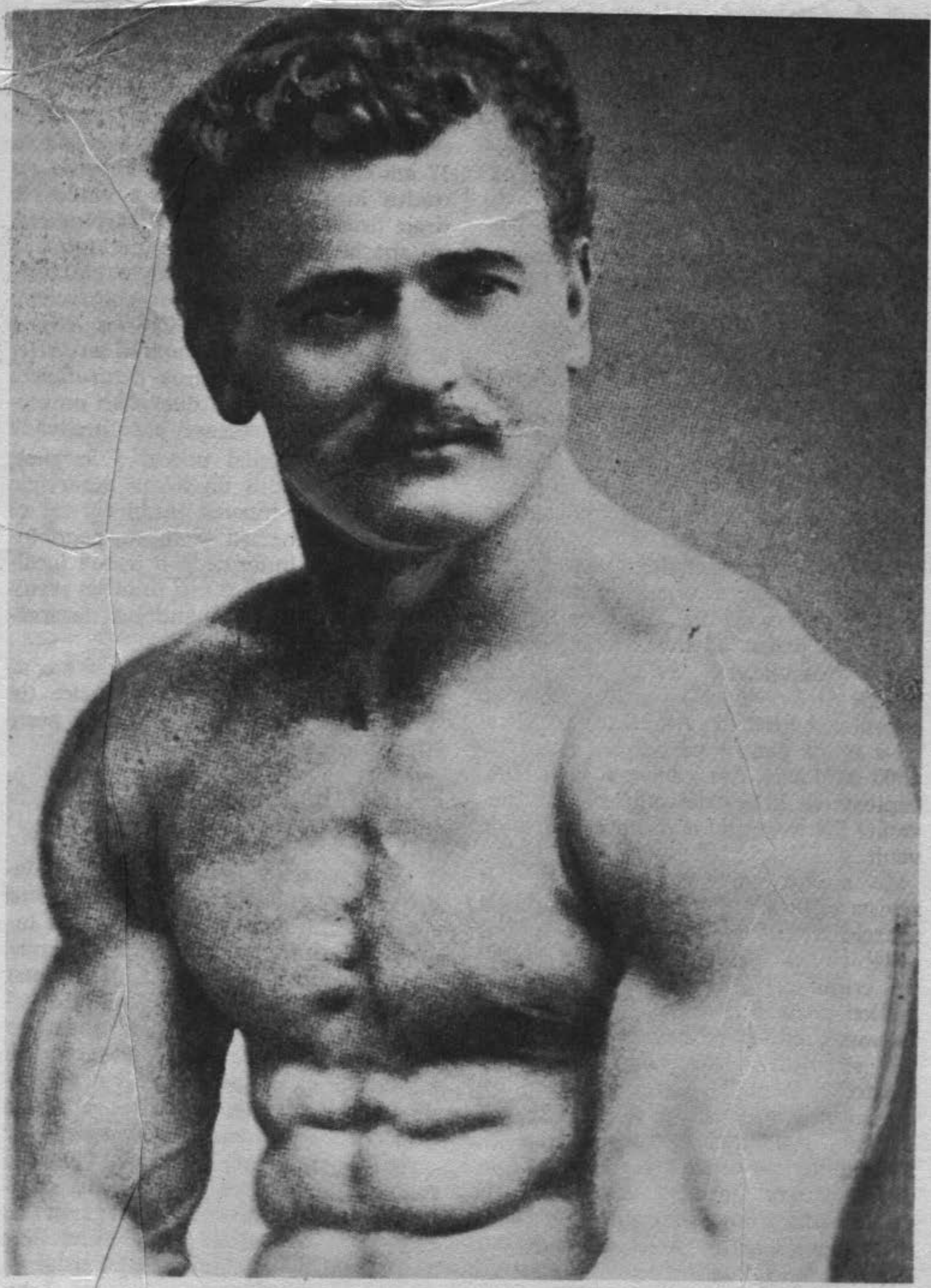


Foto 1. *EUGEN SANDOW, considerat „părintele" culturismului, a fost primul practicant al exercițiilor cu îngreuieri care a prezentat și demonstrații de dezvoltare armonioasă a corpului.*

Unite hantelele și halterele au devenit dintr-o dată foarte căutate. Prin forța propriului exemplu, bărbatul cu mustață în „furculiță" atrăgea atenția oamenilor asupra înfățișării estetice ce ar putea sau ar trebui să o posede orice corp uman. Din fericire, apelul său nu a rămas fără ecou.

Eugen Sandow a publicat o carte despre propriul sistem de antrenament, tradusă la începutul secolului și în limba română.

CULTURISMUL ASALTAT DE AFACERISM

În S.U.A. interesul crescînd față de exercițiile pentru dezvoltarea musculară nu putea rămîne neexploatat de oamenii de afaceri. Astfel, în 1903 un anume Bernarr Macfadden, fost luptător profesionist, a organizat la New-York, în vechea clădire „Madison Square Garden", prima „demonstrație de etalare a musculaturii", avînd ca protagonist pe Al Treveloar — „cel mai frumos dezvoltat bărbat din America" — căruia i s-a oferit pentru participare suma de 1000 de dolari. Așa a început în S.U.A. exploatarea măiestriei culturiștilor, devenită foarte curînd o veritabilă sursă de venit.

În același an, Macfadden a editat revista „Phisical Culture", popularizînd exercițiile cu îngreuieri sub deviza: „Slăbiciunea fizică este o crimă. Nu fiți criminali!". Așadar, Bernarr Macfadden poate fi considerat primul businessman, editor de revistă și „promotor" al culturismului. Ulterior numărul acestor oameni de afaceri s-a înmulțit vertiginos atît în S.U.A., cît și în Europa.

După 1903 demonstrația inițiată de Macfadden s-a organizat anual la „Madison Square Garden". În 1922 titlul de „cel mai frumos dezvoltat bărbat" a revenit lui Charles Atlas, un tînăr de 29 de ani, originar din Calabria, pe numele său adevărat Angelo Siciliano. Peste cîțiva ani Charles Atlas a publicat primul curs de culturism — o broșură ilustrată de 32 de pagini, intitulată „Dynamic Tension" — a cărei influență asupra evoluției noii ramuri sportive a fost în egală măsură pozitivă și negativă.

Lucrarea este axată pe ideea că, datorită antrenamentelor cu îngreuieri, Atlas a devenit un bărbat sănătos, puternic și armonios dezvoltat, după ce la vîrsta de 17 ani cîntărise doar 48 kg. Broșura s-a tradus în șapte limbi și s-a vîndut în tiraje uriașe, contribuind la răspîndirea, în special în rîndurile tineretului, a exercițiilor cu haltere. Dar, avînd legături de afaceri cu numeroși comercianți de echipament sportiv, Charles Atlas a afirmat în interesul acestora că un antrenament zilnic de 15 minute ar fi suficient pentru obținerea unei dezvoltări musculare pronunțate. Această aserțiune vădit eronată — întîlnită uneori și în zilele noastre — a adus un imens deserviciu culturismului, întrucît mulți din cei ce porniseră entuziaști la lucru, nedobîndind în 15 minute decît o ușoară încălzire a musculaturii și nici unul din rezultatele promise, au abandonat dezamăgiți antrenamentele.

Merită amintit că Charles Atlas a continuat să practice exercițiile fizice (în special flotările) pînă la vîrsta de peste 70 de ani.

PRIMUL „NEMURITOR" ȘI UNICUL NEÎNVINS

După apariția lucrării lui Atlas, datorită interesului pentru noua disciplină sportivă, numărul concursurlor s-a înmulțit simțitor, astfel încît în 1939 Amateur Athletic Union (A.A.U.) a adoptat hotărîrea de a coordona și facilita organizarea competițiilor de culturism pe întregul teritoriu al S.U.A. Totodată s-a stabilit ca în fiecare an — după campionatele naționale de haltere — să se desfășoare și concursul pentru titlul de „Mister America", echivalent celui de campion al Statelor Unite. Prima competiție de această anvergură a avut loc chiar în 1939, cîștigătorul ei fiind Bert Goodrich. În următorii doi ani titlul de Mr. America a fost cucerit de John Carl Grimek, care pe lîngă superba dezvoltare musculară (în special a bicepșilor și a gambelor) s-a remarcat — pentru prima dată în istoria culturismu-

lui — şi prin înaltul nivel artistic de prezentare a programului. El a fost de asemenea primul şi singurul dintre marii campioni, dintre aşa-numiţii nemuritori, care a părăsit viaţa competiţională neînvins, deşi a avut adversari redutabili ca Clarence Ross (Mr. America în 1945), George Eiferman (Mr. America în 1946), Steve Reeves (Mr. America în 1947) şi prietenul său, originar ca şi el din Slovacia, campionul de haltere, Steve Stanko.

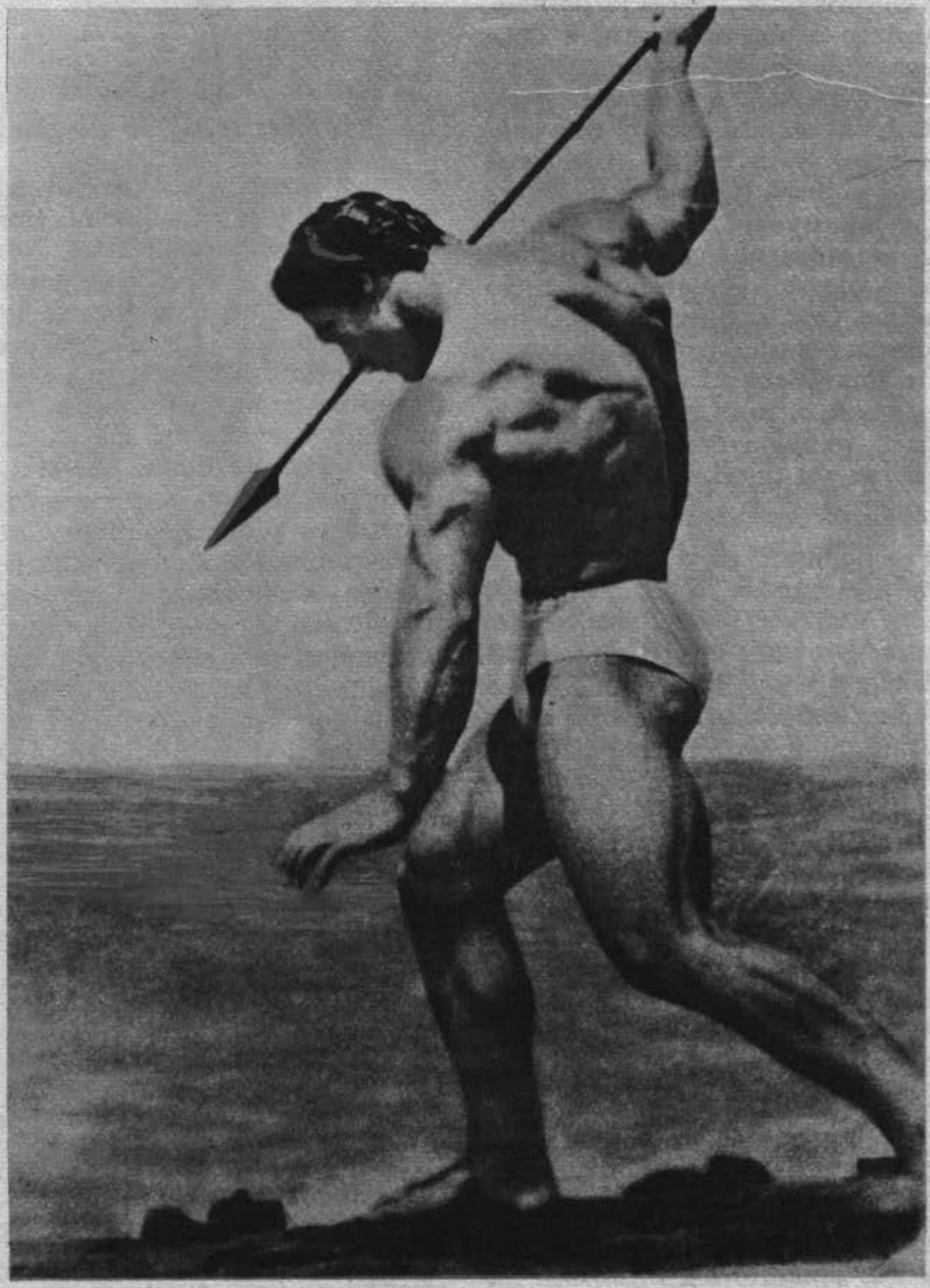


Foto 2. *Americanul JOHN CARL GRIMEK, originar din Slovacia, este unicul dintre marii campioni la culturism care nu a cunoscut înfrîngerea în prodigioasa sa carieră sportivă. A devenit campion mondial la vîrsta de 40 de ani.*

Copilăria lui John Grimek a fost deosebit de grea. În timpul crizei economice din anii '30, mărturisește atletul, zile de-a rîndul hrana sa a constat numai din pîine și cafea. Cariera sportivă a început-o ca halterofil, devenind în 1936 campionul țării la categoria grea și fiind selecționat pentru lotul olimpic al S.U.A. Mai tîrziu s-a dedicat în exclusivitate culturismului, marea sa pasiune. Dar după ce a obținut pentru a doua oară consecutiv titlul de campion absolut la culturism, A.A.U. a decis ca posesorii titlului să nu aibă dreptul de a concura la următoarea ediție, astfel încît competiția să poată fi cîștigată în fiecare an de un alt sportiv. Această hotărîre a fost urmarea faptului că John Grimek, deținînd o superioritate absolută asupra adversarilor, ar fi putut monopoliza titlul suprem pentru o perioadă îndelungată. Or, impulsionarea dezvoltării încă tînărului sport cerea ca anual să intre în campionat, stimulați de șansa victoriei, mereu alți și alți tineri. Dar cu Grimek alături orice șansă se spulbera.

Cînd pe podiumul de concurs Grimek stătea cu musculatura relaxată, avîndu-i lîngă el pe Clarence Ross, Steve Reeves sau Barton Horvath, impresia unanimă era că victoria îi este inaccesibilă. Cînd își începea însă programul liber ales, fiecare mușchi al corpului său părea că prinde viață, cîștigînd în volum, frumusețe și forță (foto 2).

În afara celor două titluri de Mr. America, Grimek a cucerit și titlurile „Bărbatul cu cea mai dezvoltată musculatură" (1946), Mr. Univers (1948, Londra), Mr. S.U.A. (1949). A devenit campion al lumii (Mr. Univers) la vîrsta de 40 de ani.

După 1949 Grimek s-a retras din activitatea competițională, devenind redactorul revistei „Strength and Health" („Forță și sănătate"), editată de Bob Hoffman și doar arareori a mai participat la demonstrații de culturism. Dar antrenamentele nu le-a abandonat niciodată, continuîndu-le, bineînțeles la o intensitate mult redusă, și astăzi la vîrsta de peste 70 de ani.

În perioada gloriei lui Grimek și-a început activitatea unul din cei mai cunoscuți conducători ai A.A.U., promotor al sportului cu haltere și, într-o măsură mai redusă, al culturismului, Bob Hoffman. El și-a creat un renume de rezonanță în calitate de antrenor al lotului național de haltere al S.U.A., în epoca de aur a acestuia.

STEA A CULTURISMULUI ȘI A CINEMATOGRAFIEI

După marea epocă Grimek au urmat anii în care și-a pus adînc pecetea asupra culturismului personalitatea lui Steve Reeves. Spre deosebire de predecesorul său, Reeves nu a excelat niciodată în privința forței musculare, fiind unul dintre primii adepți ai metodei de antrenament cu încărcături relativ mici, dar cu multe repetări și cu pauze scurte între serii. Rezultatul acestui sistem de lucru a fost un corp remarcabil prin simetrie și proporționalitate, calități ce le-au impus în lumea culturismului. Reeves s-a evidențiat de asemenea printr-o deosebită dezvoltare a musculaturii picioarelor, mai ales a zonei proximale a cvadricepsului (foto 3).

Iată concursurile la care a participat și rezultatele obținute: 1946 — cîștigător al concursurilor Mr. Coasta Pacificului și Mr. California, 1947 — cîștigător al titlului Mr. America, 1948 — locul al doilea la concursurile Mr. Univers (Londra) și Mr. S.U.A., 1949 — locul al treilea la concursul Mr. S.U.A., 1950 — cîștigător al titlurilor Mr. S.U.A. și Mr. Univers. Datele lui antropometrice: înălțime — 188 cm, greutate — 101 kg, torace — 131 cm, braț — 48 cm, talie — 74 cm, coapsă — 69 cm, gambă — 46 cm.

Steve Reeves a fost cel dintîi culturist care după strălucite victorii sportive a îmbrățișat cariera artistică, devenind actor de cinema. A interpretat roluri de strongman (om puternic), de „colos", în nenumărate filme, printre care: „Romulus și Remus", „Hoțul din Bagdad", „Hercule", „Duelul titanilor", „Ultimele

zile ale Pompeiului", „Sclavul, fiul lui Spartacus". Destinul său actoricesc a fost însoţit şi de multe decepţii. De pildă, nu a fost acceptat în rolul lui Tarzan sub motivul că ar fi avut un corp insuficient de puternic şi musculos (sic!).

Fire tăcută şi puţin sociabilă, Steve Reeves nu s-a simţit niciodată în largul său în lumea zgomotoasă a cinematografiei. După ce a părăsit-o, s-a retras la o fermă din Montana, dedicîndu-se creşterii cailor de rasă, pasiune ce o nutrea din copilărie.

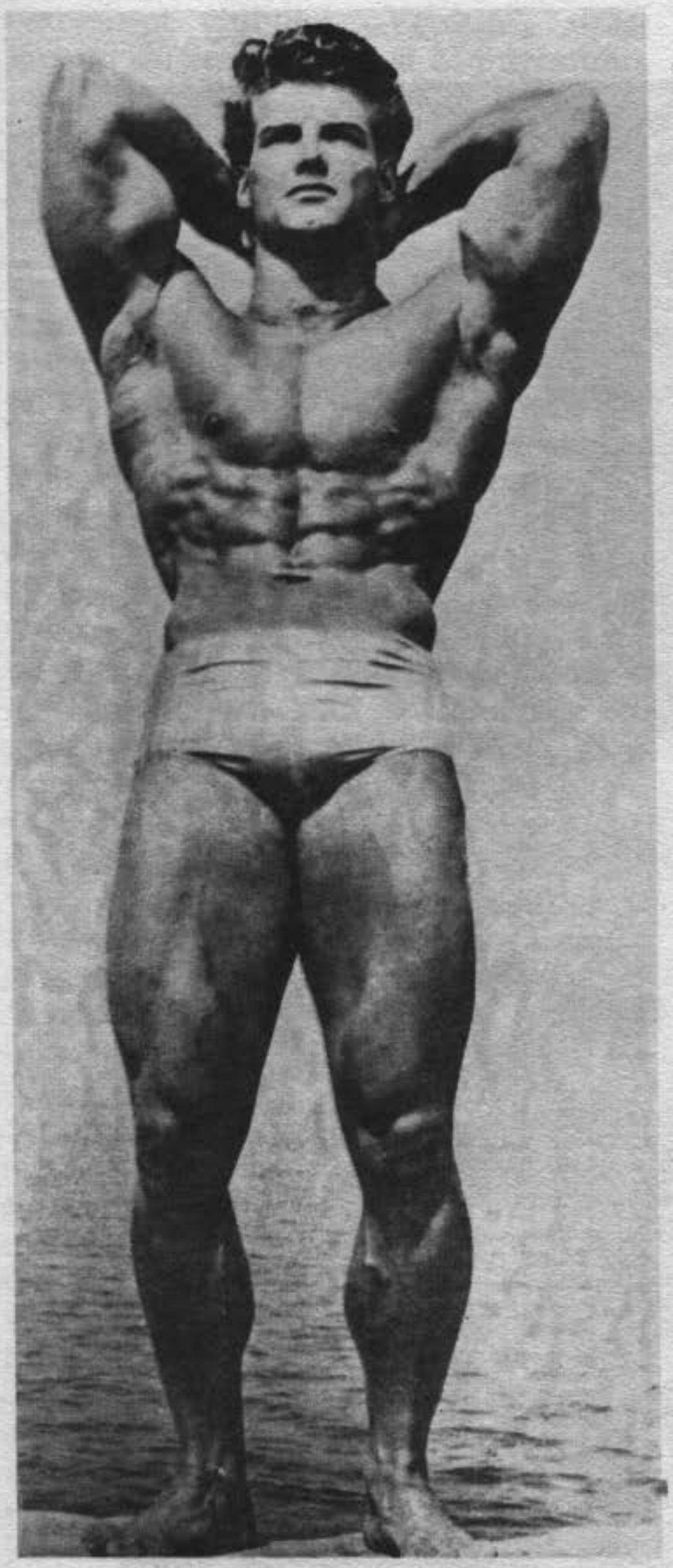


Foto 3. *Posedînd un corp remarcabil prin simetrie şi proporţionalitate, STEVE REEVES a devenit campion al S.U.A. şi al lumii. A fost cel dintîi culturist care a îmbrăţişat cariera actoricească, devenind o veritabilă stea nu numai a culturismului, dar şi a cinematografiei.*

ANTRENORUL MARILOR CAMPIONI

Dat fiind că după cel de-al doilea război mondial dezvoltarea culturismului a cunoscut în unele ţări un avînt deosebit, concurenţa dintre diferiţii promotori-oameni de afaceri a devenit acerbă. Ca urmare s-a produs o proliferare a organizaţiilor şi implicit a concursurilor de culturism, în special în S.U.A. Printre aceste organizaţii rolul principal l-a jucat şi îl joacă Federaţia Internaţională a Culturiştilor (International Federation of Bodybuilders, abreviat I.F.B.B.), fondată în Canada în anul 1946 de către fraţii Ben şi Joseph Weider. Două aspecte esenţiale deosebesc această federaţie de Amateur Athletic Union (A.A.U.), pînă atunci cea mai cunoscută în materie de culturism: 1 — I.F.B.B. este o organizaţie ce se ocupă exclusiv de promovarea culturismului şi nu are nici o tangenţă cu sportul cu haltere; odată cu înfiinţarea ei s-a produs separarea definitivă pe plan organizatoric a culturismului de sportul cu haltere; 2 — I.F.B.B. are ca scop sprijinirea culturismului *în întreaga lume*, organizarea unor concursuri de amploare cu caracter internaţional.

Fraţii Weider s-au consacrat de tineri cauzei promovării culturismului. Amîndoi au practicat în tinereţe exerciţii cu îngreuieri. Ca adolescent Joseph a dorit cu ardoare să devină luptător sau halterofil, dar, întrucît corpul său insuficient dezvoltat nu constituia o promisiune pentru sportul de performanţă, nici un club nu l-a acceptat ca membru. Tînărul animat nu doar de entuziasmul vîrstei, ci de o reală vocaţie, nu s-a resemnat. Într-o zi,

la un chioșc de ziare a zărit un număr al revistei „Strength“ („Forță“). Joseph (cunoscut mai mult ca Joe), provenind dintr-o familie săracă, a trebuit să muncească din greu pentru a agonisi suma, altminteri derizorie, cu care și-a cum-

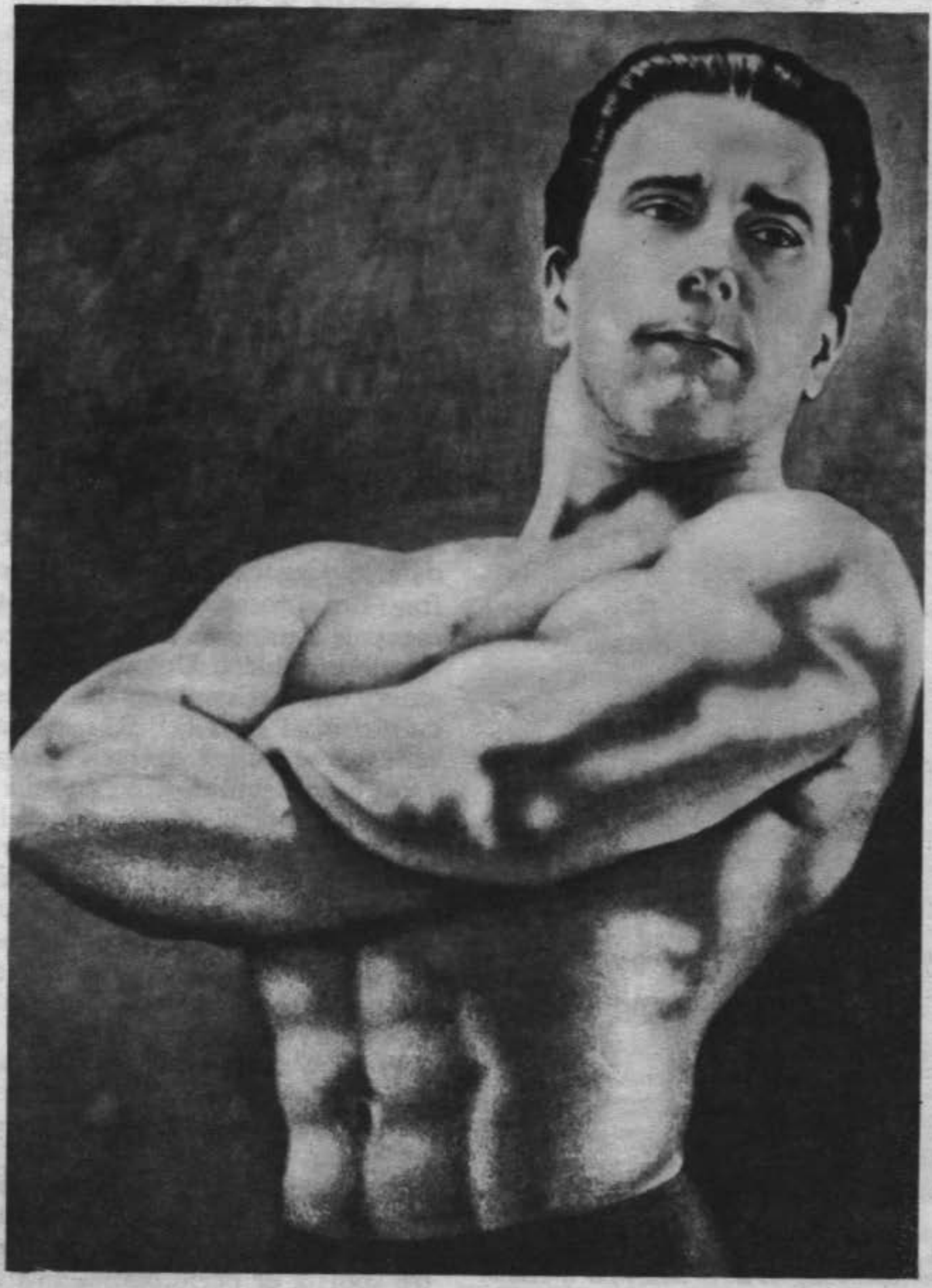


Foto 4. *Practicînd exerciții cu îngreuieri, JOSEPH WEIDER a devenit dintr-un adolescent firav un bărbat puternic. În calitate de antrenor și editor de revistă de specialitate a contribuit la popularizarea acestei ramuri sportive.*

părat în cele din urmă revista. Răbdarea i-a fost pe deplin răsplătită, deoarece respectiva publicație conținea o serie de exerciții pentru dezvoltarea forței. Joe a trecut imediat la valorificarea lor practică, începînd să se antreneze. Nu peste mult timp, văzîndu-l fortificat, antrenorul clubului „Verdun", situat într-un cartier periferic al Montrealului, unde locuia și familia Weider, l-a invitat la antrenamente.

Cu timpul Joe Weider a ajuns un redutabil halterofil. Mulți se întrebau cum a izbutit să devină dintr-un adolescent firav un bărbat atît de puternic (foto 4). Poate atunci, auzind întrebările și exclamațiile de mirare, i-a încolțit în minte ideea de a edita o revistă de popularizare a exercițiilor cu îngreuieri. Fapt este că, în curînd, el a publicat „revista" „Your Physique" („Fizicul dvs."), alcătuită din doar cîteva pagini șapirografiate. Cu banii astfel cîștigați Joe a putut să-și cumpere bilete de intrare la demonstrațiile de culturism ale lui Clarence Ross, Steve Reeves și ale altor stele ale timpului. Făcînd cunoștință cu acești culturiști, asistînd la antrenamentele lor, Joe Weider s-a străduit să afle metodele de lucru ale acestora, elaborînd pe baza discuțiilor și interviurilor articole al căror succes creștea cu fiecare zi. Afacerile fraților Weider au început să prospere. Locul filelor șapirografiate a fost luat de revista „Muscle Builder and Power". Cu timpul Joe și Ben se lansează în afaceri tot mai rentabile, intuind dorința oamenilor, scăpați dintr-un război ucigător, de a trăi altfel, de a fi altfel, mai sănătoși, mai puternici, mai atrăgători. „La 17 ani visam să editez o revistă de culturism, care să conțină metode noi, științifice de antrenament, aflate chiar de la stelele culturismului" — mărturisea Joe Weider într-un articol. Visul i s-a împlinit. Ben și Joe Weider au reușit să grupeze în jurul lor marea majoritate a celor mai valoroși culturiști din S.U.A. și de pretutindeni. Sălile de antrenament patronate de ei sînt astăzi adevărate ateliere în care se sculptează corpuri de campioni. Personal, Joe Weider este considerat antrenorul tuturor campionilor americani ce au urcat pe podium din 1936 pînă în prezent (bineînțeles, la concursurile organizate de I.F.B.B.). Mulți tineri talentați din străinătate au fost invitați la centrul de antrenament Weider din localitatea californiană Santa Monica, printre cei mai cunoscuți numărîndu-se austriacul Arnold Schwarzenegger și italianul Franco Columbu.

În 1966 Joe Weider a editat o broșură intitulată „The Weider System", conținînd o serie de metode de antrenament și exerciții, ulterior mult îmbogățite. Unele din ele constituie modalități originale, rod al cercetărilor proprii, altele sînt metode preluate de la predecesori. Meritul lui Joe Weider este de a le fi descris și organizat într-un sistem unitar. (Acest sistem îl vom analiza în cadrul capitolului referitor la antrenament.)

„Antrenorul campionilor" este mereu în căutarea noului. Are darul de a „injecta" elevilor săi entuziasmul și ambiția autodepășirii. Pe vremuri se socotea că 45 cm este perimetrul limită al brațului. Joe Weider a fost de părere că în culturism, ca în orice ramură sportivă, noțiunea de limită este labilă. Și a avut dreptate.

„AMBASADOR AL CULTURISMULUI"

Ben Weider este fondatorul și președintele I.F.B.B. Ultima dată a fost reales în funcția de președinte pentru următorii patru ani la cel de-al IX-lea Congres al I.F.B.B., ținut în 1978 la Acapulco (Mexic).

„Ambasadorul culturismului" (foto 5) a efectuat vizite în peste 100 de țări ale lumii, contribuind substanțial, prin activitatea sa mai mult decît meritorie, la creșterea interesului pentru această disciplină sportivă, la întărirea prestigiului I.F.B.B. în lume. În anul înființării federației (1946) culturismul era practicat ca sport competițional doar în S.U.A., Canada, Anglia și Franța. În prezent sînt afiliate la I.F.B.B. peste 100 de federații naționale de pe cele cinci continente, în această privință — numărul țărilor afiliate — I.F.B.B. situ-

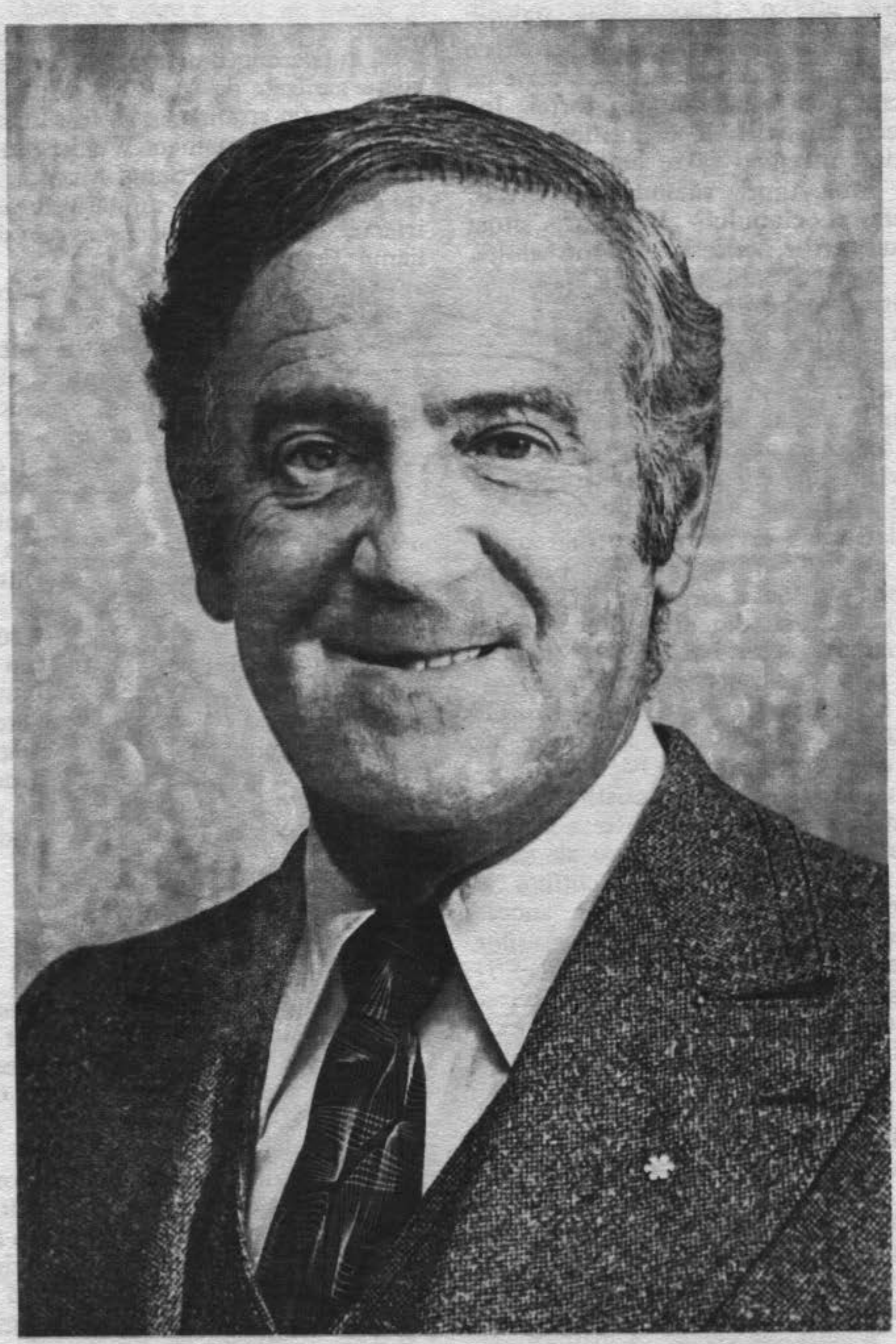


Foto 5. *BEN WEIDER, fondatorul și președintele Federației Internaționale a Culturiștilor, depune de peste trei decenii o activitate neobosită de promovare a culturismului ca sport de masă și de performanță.*

îndu-se printre primele zece federații sportive internaționale. Prestigiosul cotidian „New York Times“ remarca în acest sens: „Culturismul este astăzi sportul care se răspîndește cel mai rapid“.

În 1970 I.F.B.B. a fost admisă ca membru în Adunarea Generală a Federațiilor Sportive Internaționale (G.A.I.F.), fiind astfel oficial împuternicită să controleze și să coordoneze activitatea de culturism amator din lume. De cîțiva ani Ben Weider depune serioase eforturi pentru a obține înscrierea culturismului pe lista sporturilor olimpice. Conform regulamentului olimpic în vigoare, condiția de bază este ca federația internațională de specialitate să aibă cel puțin 40 de țări afiliate și să fie activă în cel puțin trei continente. Culturismul întrunește toate aceste cerințe. Explicația faptului că nu este încă recunoscut ca disciplină sportivă olimpică trebuie căutată în anumite considerente de ordin economico-financiar. În numărul 114 (aprilie 1977) al Buletinului Comitetului Olimpic Internațional, pentru întîia dată, a fost publicată o notă despre activitatea I.F.B.B. De atunci în organul de presă al C.I.O. au mai apărut și alte știri privind situația culturismului amator în lume.

Pentru meritele sale în domeniul promovării sportului, Ben Weider a fost decorat cu „Ordinul Canadei“ și cu alte numeroase ordine și distincții străine.

O SCINDARE REGRETABILĂ

Pe plan mondial — și în cazul unor țări chiar și pe plan național — culturismul este adînc scindat din punct de vedere organizatoric, ceea ce aduce daune imense popularității acestui sport. Pînă acum am amintit că Amateur Athletic Union (A.A.U.) și International Federation of Bodybuilders (I.F.B.B.) organizau și organizează cu regularitate competiții de culturism și am precizat că aceasta din urmă este singura recunoscută oficial de forurile sportive internaționale. Pe plan național însă în numeroase țări există cîte două sau chiar trei organizații de culturism, fiecare recunoscînd ca for conducător o altă federație internațională.

În 1977 renumitul culturist francez de culoare Serge Nubret, binecunoscut și ca actor de film, vicepreședinte pentru Europa al I.F.B.B., i-a învinuit pe Ben și Joseph Weider de exploatarea culturiștilor. Într-un articol publicat în revista „Paris Match“ Serge Nubret menționa că frații Weider invită numeroși sportivi la centrul lor de antrenament din S.U.A., obligîndu-i ulterior să concureze numai în cadrul competițiilor I.F.B.B. În semn de protest Serge Nubret a părăsit federația, a fondat o organizație internațională aparte — World Amateur Bodybuilding Association, W.A.B.B.A. (Asociația Mondială de Culturism Amator) — și a început... să invite culturiști de pretutindeni să se antreneze în sălile sale de sport și să concureze, bineînțeles, pentru federația sa. Această acțiune a dus la scindarea unor federații naționale de culturism, în multe țări occidentale apărînd organizații pro-I.F.B.B. și pro-W.A.B.B.A. Serge Nubret a reușit să atragă în W.A.B.B.A. o serie de culturiști foarte bine cotați pe plan mondial, printre care americanul Sergio Oliva și turcul Ahmet Enünlü. La 5 și 6 noiembrie 1977, în orașul francez Nîmes, s-au desfășurat Campionatele europene și mondiale, organizate de I.F.B.B. Exact în aceeași perioadă, la Paris, cu program absolut identic, a avut loc un alt campionat european și mondial, organizat de W.A.B.B.A. Televiziunea franceză, aflîndu-se cu echipe de filmare la ambele competiții, a transmis în paralel seară de seară secvențe de la cele două concursuri.*

În S.U.A. există de asemenea World Bodybuilding Guild, W.B.B.G. (Uniunea Mondială de Culturism), fondată în 1967 de către Dan Lurie, organizație ce emite pretenția de a reprezenta pe plan mondial culturiștii profesioniști și

---

* Serge Nubret a fost exclus din I.F.B.B. Ca vicepreședinte pentru Europa a fost desemnat, iar ulterior ales belgianul Julien Blommaert.

care, la rîndul său, patronează anumite concursuri internaționale. Situația s-a complicat și mai mult după ce în 1976 a fost creată Federația Americană a Culturiștilor Amatori (American Federation of Amateur Bodybuilders — A.F.A.B.) care, la fel ca și A.A.U., organizează competiții pentru amatori.

Prin tradiție și Federația națională britanică (National Amateur Bodybuilders Asociation, N.A.B.B.A.) obișnuiește să organizeze concursuri internaționale de amploare (bunăoară, competiții pentru titlul Mr. Univers, care invariabil au loc la Londra). După titlul Mr. Univers, versiunea I.F.B.B., ce echivalează cu acela de campion mondial, cel mai valoros rezultat pentru amatori se consideră a fi titlul de Mr. Univers, versiunea N.A.B.B.A.

În 1979 a luat ființă în S.U.A. Asociația de culturism pentru femei (Women's Bodybuilding Association) care în colaborare cu I.F.B.B. a organizat cîteva concursuri de răsunet, printre care Campionatul Statelor Unite și Campionatele mondiale în 1979. (Cîștigătoarea acestor campionate este Lisa Lyon din California.)

CONCURSURI, TITLURI ȘI... CONFUZII

Ar fi de așteptat ca toate aceste organizații să coopereze fructuos. Dar realitatea dezminte asemenea așteptări. Numeroase concursuri patronate de diversele federații poartă nume identice, ceea ce dă naștere la confuzii în rîndul spectatorilor neavizați. De pildă, competiții pentru titlul Mr. America, adică pentru titlul de campion al S.U.A., organizează anual I.F.B.B., A.A.U. și W.B.B.G., pentru titlul Mr. Univers — I.F.B.B., W.A.B.B.A. și N.A.B.B.A. Așadar, nu mai puțin de trei sportivi cuceresc anual titlul de Mr. America și tot trei pe acela de Mr. Univers. Luînd spre exemplificare un singur an — 1973 — găsim următoarele rezultate: Jimmy Morris, campionul Americii pentru A.A.U., Lou Ferrigno pentru I.F.B.B. și Chris Dickerson pentru W.B.B.G. Este de la sine înțeles că publicul necunoscător nu se poate descurca în acest veritabil hățiș de concursuri și titluri identice. Din acest punct de vedere situația culturismului se aseamănă cu aceea din lumea boxului, unde — după cum se știe — există două foruri mondiale: W.B.A. (Asociația Mondială a Boxului) și W.B.C. (Consiliul Mondial al Boxului), aflate într-o permanentă dispută.

Menționăm în continuare principalele concursuri organizate de diferitele federații de culturism:

A.A.U. — Mr. America;
W.B.B.G. — Mr. America, Mr. World, Mr. Galaxy (toate pentru sportivi profesioniști);
W.A.B.B.A. — Mr. Europa (pentru amatori), Mr. Univers (pentru amatori), Mr. Univers (pentru profesioniști);
N.A.B.B.A. — Mr. Univers (pentru amatori), Mr. Univers (pentru profesioniști);
I.F.B.B. — Mr. America, Mr. Europa, Mr. Univers (toate pentru amatori), Mr. International (pentru amatori și profesioniști), Mr. World, Mr. Olympia (ambele pentru profesioniști).

MR. UNIVERS ȘI MR. EUROPA (VERSIUNEA I.F.B.B.)

Cu privire la concursurile organizate de I.F.B.B. se impun următoarele precizări: la amatori titlul suprem se consideră a fi Mr. Univers. Pînă în 1975 competiția pentru acest titlu s-a desfășurat pe trei categorii de înălțime (sub 165 cm, între 165—172 cm și peste 172 cm), din 1976 pe trei categorii de greutate — ușoară (pînă la 75 kg), mijlocie (între 75 și 90 kg) și grea (peste 90 kg), iar din 1979 pe patru categorii — ușoară (pînă la 70 kg), mijlocie (70—80 kg), semigrea (80—90 kg) și grea (peste 90 kg). Tot pînă în anul 1975 dintre cei trei cîștigători la categoriile de înălțime se alegea un campion absolut, la desemnarea căruia s-a renunțat odată cu trecerea la categoriile de greutate. Concursul Mr. Univers este o întrecere individuală și pe echipe.

Prima competiție oficială pentru cucerirea titlului de Mr. Univers a fost organizată de I.F.B.B. la Belgrad, în septembrie 1970, cu participarea unor reprezentanți din 25 de țări. Neoficial însă campionatele mondiale I.F.B.B. au început să se desfășoare cu mulți ani în urmă.

Iată campionii absoluți pînă în 1969: 1959 — Eduardo Sylvestre, 1961 — Chuck Sipes, 1962 — George Eiferman, 1963 — Harold Poole, 1964 — Larry Scott, 1965 — Earl Maynard, 1966 — Dave Draper, 1967 — Sergio Oliva, 1968 — Frank Zane, 1969 — Arnold Schwarzenegger.

Prezentăm de asemenea lista cîștigătorilor pe categorii (la individual) și pe echipe începînd din anul 1970:

Anul și locul	Sub 165 cm	Între 165—172 cm	Peste 172 cm	Țara	Locul ocupat pe echipe
1970 Belgrad	Franco Columbu[1] (Italia)	Ahmet Enünlü (Turcia)	Karl Kainrath (Austria)	Italia Austria Turcia	1 2 3
1971 Paris	Giuseppe Deiana[2] (Italia—Olanda)	Albert Beckles[1] (Anglia)	Karl Blomer (R.F.G.)		
1972 Bagdad	Kenichi Suemitsue (Japonia)	Ed Corney[1] (S.U.A.)	Mike Katz (S.U.A.)	S.U.A. Belgia Irak	1 2 3
1973 Geneva	Giuseppe Deiana[2] (Italia—Olanda)	Albert Beckles[1] (Anglia)	Lou Ferrigno (S.U.A.)	S.U.A. Franța Olanda	1 2 3
1974 Verona	Pierre van den Steen (Belgia)	Ahmet Enünlü (Turcia)	Lou Ferringo[1] (S.U.A.)	S.U.A. Belgia Turcia	1 2 3
1975 Pretoria	Wilfred Sylvester (Anglia)	Robby Robinson (S.U.A.)	Ken Waller[1] (S.U.A.)	S.U.A. Anglia Italia	1 2 3

Anul și locul	Pînă la 75 kg	Între 75—90 kg	Peste 90 kg	Țara	Locul ocupat pe echipe
1976 Montreal	Mohammed Makkawy (Egipt)	Robby Robinson (S.U.A.)	Roger Walker (Australia)	S.U.A. Australia Barbados	1 2 3
1977 Nîmes	Danny Padilla (S.U.A.)	Roy Callander[3] (Canada—Barbados)	Kal Szkalak (S.U.A.)	S.U.A. Barbados Cehoslovacia	1 2 3
1978 Acapulco	Carlos Rodriguez (S.U.A.)	Tom Platz (S.U.A.)	Mike Mentzer (S.U.A.)	S.U.A. Cehoslovacia Barbados	1 2 3

Anul și locul	Pînă la 70 kg	Între 70—80 kg	Între 80—90 kg	Peste 90 kg	Țara	Locul ocupat pe echipe
1979 Columbus	Renato Bertagna (Italia)	Roy Duval (Anglia)	Samir Bannout (Liban)	Jusup Wilkosz (R.F.G.)	S.U.A. R.F.G. Anglia	1 2 3

[1] Cifra 1 desemnează campionii absoluți
[2] Cetățean italian stabilit în Olanda
[3] Cetățean din Barbados stabilit în Canada

Sub egida I.F.B.B. se organizează pentru amatori și campionate continentale (Mr. Europa, Mr. Asia, Mr. Africa, Mr. America de Nord, Mr. America Latină) și campionate pe zone geografice (Mr. Orientul Mijlociu, Mr. Mediterana).

Posesorii titlului Mr. Europa începînd din anul 1966:

1966	Pierre van den Steen	Belgia
1967	Franco Columbu	Italia
1968	Janko Rudman	Suedia
1969	Arnold Schwarzenegger	Austria
1970	Franco Columbu	Italia
1971	Karl Blomer	R.F.G.
1972	Janko Rudman	Suedia
1973	Albert Beckles	Anglia
1974	Pierre van de Steen	Belgia
1975	Peter Stach	Cehoslovacia
1976	Peter Stach (pînă la 75 kg)	Cehoslovacia
	Janko Rudman (75—90 kg)	Suedia
	Alois Pek (peste 90 kg)	Cehoslovacia
1977	Renato Bertagna (pînă la 75 kg)	Italia
	Peter Stach (75—90 kg)	Cehoslovacia
	Alois Pek (peste 90 kg)	Cehoslovacia
1978	Concursul nu s-a desfășurat din cauza consecințelor cutremurului din Grecia, țara gazdă.	
1979	Tevfi Ulusoglu (pînă la 70 kg)	Turcia
	Robert Dantlinger (70—80 kg)	Cehoslovacia
	Johnny Fuller (80—90 kg)	Anglia
	Hubert Metz (peste 90 kg)	R.F.G.

NÎMES, 1977

În anul 1977 Campionatele europene și mondiale pentru amatori, versiunea I.F.B.B.*, s-au desfășurat în localitatea franceză Nîmes.

La Campionatele europene au participat 86 de culturiști, reprezentînd 23 de țări.

La categoria de greutate pînă la 75 kg (29 de participanți) lupta pentru primele locuri s-a dat între italienii Renato Bertagna, Ugo Romano, finlandezul Jorma Räty, reprezentantul Maltei, Armando Buttigieg, precum și Bernd Haid (R.F.G.) și Fikret Hodzici (Iugoslavia).

A cîștigat detașat Renato Bertagna, concurent ce cu un an în urmă ocupase abia locul al patrulea, dar care între timp realizase progrese enorme, în special la musculatura abdomenului și a picioarelor. Dealtfel, tot lui Renato Bertagna i s-a decernat trofeul special atribuit anual de către președintele federației pentru „cel mai spectaculos progres" („trofeul Ben Weider"). Pe locul secund s-a clasat finlandezul Jorma Räty, un culturist cu mare experiență, posesorul unei musculaturi simetric dezvoltate și atent definite, autorul unei demonstrații de înaltă ținută artistică. În continuare, pînă la locul al șaselea, concurenții au fost departajați de numai cîteva puncte, medalia de bronz revenind reprezentantului Maltei, care s-a dovedit capabil să-și pună mai bine în valoare calitățile musculaturii.

La categoria de greutate între 75 și 90 kg și-au anunțat participarea un număr record de sportivi: 41. Printre aceștia, Peter Stach din Cehoslovacia, campion european în 1975 și 1976, austriacul Walter Bubenicek, deținător al precedentului „trofeu Ben Weider", campionul Belgiei Erwin Note, Ulf Bengtsson, un fel de Björn Borg al culturismului suedez. La această categorie a fost nevoit să concureze și cehul Robert Dantlinger; el intenționase să intre în competiție la categoria imediat inferioară, dar după un „mic dejun" copios cîntarul l-a obligat... să-și schimbe planurile. În cîștigător s-a detașat la o mare diferență de puncte Peter Stach, devenind astfel triplu campion european. Pe lîngă proporție, armonie și definire, un alt mare atu al acestui cunoscut culturist îl constituie măiestria de etalare a musculaturii, care i-a adus un binemeritat renume atît lui, cît și colegilor săi din Cehoslovacia. Locul secund a fost ocupat de Walter Bubenicek, a cărui enormă cutie toracică — impresionantă în sine — i-a dezechilibrat vădit proporționalitatea corpului. Este greu de presupus ce rezultat ar fi obținut Robert Dantlinger la categoria ușoară; la categoria mijlocie a făcut față mai mult decît onorabil, clasîndu-se pe locul al treilea.

---

* Ne vom ocupa numai de campionatele I.F.B.B., dat fiind că sînt singurele recunoscute în mod oficial pe plan internațional.

La categoria de greutate peste 90 kg pe lista concurenților (în număr de 16) s-au înscris culturiști cu nume de rezonanță: Karl Kainrath (Austria), fost campion mondial, Paul Grant (Țara Galilor), vicecampion mondial în 1975, gigantul Ben Herder (Olanda), care o bună perioadă de timp s-a antrenat în California, Alois Pek (Cehoslovacia), campion european „en titre". Medalia de aur a fost cucerită de acesta din urmă, posesor al unui uriaș volum muscular și al unei vascularizări de excepție, în special în zona brațelor. Medalia de argint i-a revenit lui Paul Grant. El a urcat însă pe podium fluierat de publicul nemulțumit de punctajul prea mare acordat reprezentantului Țării Galilor în detrimentul maghiarului Bitter István, cîștigătorul medaliei de bronz. Bitter s-a arătat inferior învingătorului său doar în ceea ce privește masa musculară. Grant, figură pitorească a competiției, cu plete lungi, aproape cărunte, concurent ce n-a fost văzut zîmbind niciodată, a întîmpinat contestația spectatorilor demn, cu totul impasibil. Obținînd medalia de bronz, Bitter István, participant pentru prima dată la „europene", a dovedit că este un culturist de talie internațională. Alături de Bitter, marea revelație a concursului a produs-o tînărul norvegian Gunnar Rosbo (locul al cincilea), ale cărui brațe puternice, dăltuite parcă în stîncă, au stîrnit admirația tuturor.

Campionatele mondiale desfășurate a doua zi au demonstrat încă o dată că în culturismul de înaltă performanță concurenții din S.U.A. au din ce în ce mai mulți adversari redutabili nu numai în Europa (Cehoslovacia, Italia, Finlanda, Țara Galilor, Austria etc.), dar și în Canada, Egipt, Barbados. Urmărind evoluția participanților la concursul pentru titlul Mr. Univers, mi-am amintit că în aprilie 1977, în revista „Muscle Builder and Power" Schwarzenegger publicase un articol intitulat: „Americanii nu mai domină arena culturismului". Într-adevăr, în ultimii ani, la concursurile rezervate amatorilor culturiștii americani trebuie să facă față unei concurențe tot mai serioase din partea celor de pe alte continente.

Dar să vedem ce s-a petrecut la Nîmes.

La categoria ușoară (24 de concurenți) lupta pentru victoria supremă s-a dat între doi vechi rivali: egipteanul Mohammed Makkawy și americanul Danny Padilla. Cu un an în urmă cîștigase egipteanul, în 1977 campion a devenit Padilla. Pe lîngă masa musculară neobișnuit de mare pentru statura sa, atletul american s-a distins și printr-o remarcabilă definire, care de cele mai multe ori îi lipsește. În pofida înfrîngerii, Makkawy rămîne un culturist cu un loc aparte în galeria marilor campioni, a cărui reliefare a mușchilor abdominali va fi greu de egalat. Medalia de bronz i-a revenit campionului european Renato Bertagna.

La categoria mijlocie s-au prezentat 32 de concurenți, printre care Darcy Beckles din Barbados, vicecampion mondial în 1976 (la categoria de înălțime peste 172 cm), și canadianul Roy Callender, originar tot din Barbados. Avantajul categoriilor de greutate față de cele de înălțime constă în faptul că oferă concurentului posibilitatea de opțiune între două categorii limitrofe. La Nîmes, Callender, folosind această posibilitate, a scăzut în greutate pînă s-a încadrat în limitele categoriei de sub 90 de kg, evitînd în felul acesta întîlnirea directă cu „greii" Mike Mentzer și Kálmán Szkalak. Tactica i-a reușit din plin. Cu un corp extrem de masiv, avînd fiecare fascicul muscular bine conturat, negrul canadian Roy Callender a fost preferat de către arbitri lui Darcy Beckles, care a ratat astfel pentru a doua oară cucerirea medaliei de aur. Locul al treilea i-a revenit triplului campion european Peter Stach. După părerea lui Oscar State, secretarul comisiei de arbitraj, culturistul din Cehoslovacia ar fi putut să se claseze mai bine, dacă ar fi fost mai... bronzat. În comparație cu el, musculatura celor doi negri — Roy Callender și Darcy Beckles — a apărut mai bine reliefată datorită culorii închise a pielii.

La categoria mijlocie americanii nu au înscris nici un concurent (și-au dat

oare seama că nu au şanse să cîştige bătălia cu cei doi sportivi din Barbados?), în schimb au participat cu doi culturişti — Mike Mentzer şi Kálmán Szkalak — la categoria de peste 90 kg* (număr total de concurenţi: 15). Lupta acestor giganţi a relevat cît de palpitant poate fi un concurs de culturism. În afara prezentării poziţiilor obligatorii şi a programului liber ales, cei doi atleţi s-au „înfruntat" pe scenă, timp de aproape o oră, fiind chemaţi şi rechemaţi, fie de brigada de arbitri spre a fi comparaţi încă şi încă o dată, fie de publicul entuziasmat. În sala Teatrului Municipal domnea o atmosferă electrizantă. Spectatorii, aidoma unor suporteri de fotbal, scandau neîncetat numele celor doi „finalişti". „Scorul" a evoluat extrem de strîns, Szkalak obţinînd victoria în extremis. El s-a dovedit superior lui Mentzer în privinţa dezvoltării şi definirii muşchilor braţelor, umerilor, pieptului şi spatelui. Pentru muşchii intercostali şi abdominali amîndoi au primit acelaşi punctaj. Mentzer l-a depăşit în schimb pe Szkalak atît în privinţa masei musculare, cît şi a definirii trenului inferior. Văzut din spate, Mentzer lăsa impresia că are lipite de gambe două bucăţi groase de beton armat. După o confruntare, care a ridicat asistenţa în picioare, un gigant l-a învins pe celălalt. Kálmán Szkalak a devenit Mr. Univers, Mike Mentzer cîştigînd astfel a doua medalie de argint la campionatele mondiale (prima obţinînd-o cu un an în urmă la Montreal, dar la categoria mijlocie). Spre stupefacţia generală, medalia de bronz i-a fost atribuită lui Paul Grant, Alois Pek ocupînd locul al patrulea. Austriacul Karl Kainrath (medalia de bronz în 1976) s-a clasat pe locurile cinci—şase, la egalitate de puncte cu norvegianul Gunnar Rosbo, iar ungurul Bitter István a terminat concursul pe locul al şaptelea. Prin urmare, brigada de arbitri a „mondialelor" a modificat în mod radical — deşi, după opinia unanimă, incorect — ierarhia europeană.

Cucerind două medalii de aur şi una de argint, culturiştii din S.U.A. au ocupat locul întîi pe echipe, fiind secundaţi de concurenţii din Barbados. Locul al treilea a revenit echipei Cehoslovaciei.

În încheiere, un alt rezultat semnificativ: la „mondialele '77" au participat culturişti din 36 de ţări (faţă de 33 de ţări în 1976), reprezentînd toate cele cinci continente.

ÎNTÎLNIREA S.U.A. — RESTUL LUMII

Înaintea Campionatelor mondiale din 1978, la 29 iulie, la Los Angeles s-a desfăşurat pentru prima dată întîlnirea S.U.A. — Restul lumii. „Echipele" au prezentat cîte doi concurenţi pentru fiecare din cele trei categorii de greutate. Julian Blommaert, vicepreşedintele I.F.B.B. pentru Europa, a fost desemnat să formeze „echipa" Restul lumii. Preferinţele acestuia au prilejuit ulterior multe discuţii.

Întîlnirea a fost cîştigată de S.U.A. cu scorul de 34—23. (Pentru primul loc s-a acordat 7 puncte, pentru locul al doilea — 5, pentru locul al treilea — 4, iar pentru ultimul — 3 puncte). Iată rezultatele pe categorii:

Categoria uşoară
1. Danny Padilla (S.U.A.)
2. Renato Bertagna (Italia)
3. Carlos Rodriguez (S.U.A.)
4. Mohammed Makkawy (Egipt)

Categoria mijlocie
1. Ron Teufel (S.U.A.)
2. Peter Stach (Cehoslovacia)
3. Austin Bronson (S.U.A.)
4. Darcy Beckles (Barbados)

Categoria grea
1. Mike Mentzer (S.U.A.)
2. Ray Mentzer (S.U.A.)
3. Alois Pek (Cehoslovacia)
4. Paul Grant (Ţara Galilor).

* Nu este prima dată cînd americanii înscriu mai mulţi participanţi la o singură categorie. În 1973, la Campionatele mondiale desfăşurate la Geneva, s-au prezentat la categoria de înălţime de peste 172 cm cu trei concurenţi: Lou Ferrigno, Ken Waller şi Mike Katz, care au ocupat primele trei locuri în ordinea menţionată.

ACAPULCO, 1978

Campionatele mondiale din anul 1978 au fost organizate între 3 și 5 noiembrie în pitoreasca stațiune Acapulco din Mexic.

La categoria ușoară (28 de participanți) în sala cu 2700 de locuri de la Centro de Convenciones campion al lumii a fost declarat americanul din Puerto Rico, Carlos Rodriguez. În prima rundă, culturistul american a totalizat 98 de puncte, în rundele a doua și a treia cîte 100 de puncte, adică maximum posibil (fiecare din cei cinci arbitri are dreptul să acorde cel mult 20 de puncte). În final Carlos Rodriguez a obținut 298 de puncte din 300 posibile, ceea ce echivalează cu un calificativ de „aproape perfect". După aprecierea lui Armand Tanny, fost Mr. S.U.A., în prezent redactor la revista „Muscle Builder and Power", musculatura lui Rodriguez este lucrată cu „migala și finețea unui bijutier". Pînă în 1978 cel mai ridicat punctaj la „mondiale" fusese realizat de către Mohammed Makkawy (294 puncte), în 1976. Este de menționat că în ziua dinaintea campionatelor Rodriguez participase ca reprezentant al patriei sale — Puerto Rico — la Campionatul Americii Latine, cucerind titlul continental la categoria sa cu un total de 300 de puncte.

Medalia de argint i-a revenit mecanicului auto în vîrstă de 32 de ani, Renato Bertagna. Așadar, comparativ cu concursul de la Los Angeles, ordinea primilor clasați s-a inversat. La o diferență de numai un singur punct față de Bertagna (273 puncte) pe locul al treilea a terminat Robert Dantlinger (272 puncte). Reprezentantul Cehoslovaciei s-a dovedit încă o dată un adevărat maestru al prezentării artistice a programului liber.

La categoria mijlocie (32 de participanți) titlul a fost cucerit de un concurent american mai puțin cunoscut, Tom Platz, a cărui musculatură se caracterizează printr-o uluitoare densitate.

Tom Platz a fost secondat de Peter Stach care, cu fiecare an ce trece, face încă un pas spre titlul mondial. După unii specialiști la Acapulco el ar fi meritat medalia de aur, avînd un corp mult mai proporționat decît învingătorul său. Medalia de argint obținută de Stach este cu atît mai meritorie, cu cît el a suportat o intervenție chirurgicală la abdomen cu numai zece zile înainte de competiție.

Darcy Beckles, funcționar la Ministerul Sporturilor din Barbados, a ocupat locul al treilea, fără să-și vadă împlinit nici de data aceasta visul de a deveni campion mondial. Englezul Roy Chavez (locul al patrulea), care s-a antrenat cîteva luni în celebra sală „Gold" din California, a cucerit „trofeul Ben Weider" pentru impresionantul progres realizat în decurs de un an. Ca și Stach, concurentul englez a suferit o operație la abdomen cu o lună și jumătate înainte de campionat.

Dublul vicecampion mondial Mike Mentzer a izbutit la Acapulco să facă pasul final spre titlul suprem, cîștigînd medalia de aur la categoria grea cu un rezultat unic în istoria campionatelor mondiale: toți arbitrii i-au acordat în cele trei runde de notare punctajul maxim. Au considerat, prin urmare, că musculatura corpului său a atins desăvîrșirea! Este primul și deocamdată singurul culturist care a stabilit o asemenea performanță.

Pe următoarele două locuri, la o diferență apreciabilă de puncte, au terminat Jusup Wilkosz (262 puncte), fostul campion de haltere al R.F.G. la juniori și respectiv canadianul Reid Schindle (258 puncte). În total la această categorie de greutate au participat 14 concurenți. Din numele de rezonanță a lipsit (din motive de sănătate) Alois Pek, campionul Europei, medaliat cu bronz la precedentele Campionate mondiale.

Pentru prima oară în istoria „mondialelor" toate cele trei titluri supreme au revenit reprezentanților Statelor Unite, care au ocupat primul loc și pe echipe. Cehoslovacia numai cu doi concurenți s-a clasat pe locul secund, iar Barbados pe locul al treilea.

COLUMBUS, 1979

Campionatele mondiale din 1979, desfășurate în orașul american Columbus din statul Ohio, au constituit primul

concurs de anvergură la care participanții au fost împărțiți pe patru categorii de greutate. Spre deosebire de „mondialele" din Acapulco, la Columbus reprezentanții S.U.A. nu au reușit să-și adjudece victoria la nici una din categorii.

La categoria ușoară titlul suprem a fost cucerit — cu punctaj maxim — de italianul Renato Bertagna care și-a adăugat astfel la titlul european și pe cel mondial. Pe locul al doilea s-a clasat austriacul Heinz Sallmayer, iar pe locul al treilea concurentul din Singapore, Mon Teck Hin. Reprezentantul S.U.A. — James Gaubert — s-a situat abia pe locul al șaselea. La categoria de greutate între 70 și 80 kg campion mondial a fost declarat — tot cu punctaj maxim — englezul Roy Duval. Medalia de argint i-a revenit lui Richard Baldwin (S.U.A.), iar cea de bronz lui Anton Holic (Cehoslovacia). Dintre concurenții la categoria semigrea cîștigător s-a detașat Samir Bannout (Liban), urmat de americanul Ron Teufel și de englezul Johnny Fuller. La categoria grea medalia de aur a fost obținută de Jusup Wilkosz din R.F.G. (foto 6). Fratele lui Mike Mentzer, Ray, a ocupat locul al doilea, iar Chen Wint (Jamaica) locul al treilea.

În privința numărului țărilor participante campionatele '79 au bătut toate recordurile, la Columbus fiind prezenți concurenți din 44 de țări!

MR. OLYMPIA, MR. WORLD, MR. INTERNATIONAL

Din păcate, pe tărîmul culturismului, ca și al altor discipline sportive, a pătruns profesionismul. Acest fapt este regretabil, în primul rînd, deoarece sportul *suferă o denaturare a însăși esenței sale.* Pasiunea dezinteresată se transformă pentru mulți în interes financiar, mulțumirea sufletească, mîndria de a te fi dovedit mai bun decît adversarul sînt umilite prin recompensa bănească ce „răsplătește" victoria. Sportul încetează de a mai fi o expresie a libertății, transformat fiind într-un mijloc de profit ca oricare altul, de pe urma căruia beneficiază nu atît sportivii, cît oamenii de afaceri.

La propunerea lui Joe Weider I.F.B.B. organizează anual, începînd din 1965, un campionat mondial pentru culturiștii profesioniști, încununat cu titlul de Mr. Olympia. La această competiție se prezintă un număr relativ restrîns de concurenți (în jur de zece), dar pregătiți excepțional, laureați a numeroase întreceri importante, mulți dintre ei foști campioni mondiali la amatori. Ținînd seama de nivelul extrem de ridicat de pregătire sportivă a concurenților, simpla participare la această competiție este socotită drept o performanță lăudabilă, iar cîștigătorul titlului Mr. Olimpia este acreditat, nu fără temei, drept cel mai bun culturist al anului respectiv.

Cîștigătorii primesc trofee și premii în bani. Nu se întocmesc clasamente pe echipe. Pînă în 1975 în cadrul concursului nu a existat nici o împărțire pe categorii, motiv pentru care culturiștii mai mici de statură au fost adesea dezavantajați. „Un concurent bun și înalt este întotdeauna preferat de către juriu unui competitor excelent, dar scund" — afirma italianul Franco Columbu, el însuși mic de statură, veșnic în umbra uriașului Arnold Schwarzenegger, denumit pentru originea și statura sa impunătoare „stejarul austriac". Datorită în mare măsură insistențelor lui Columbu, în 1975 se introduc două categorii de greutate: sub și peste 90 kg. Întrucît anual se acordă un singur titlu Mr. Olympia, primii trei clasați din fiecare categorie trebuie totuși să se înfrunte direct pentru a se putea desemna într-un concurs open campionul absolut.

Posesorii titlului Mr. Olympia (sau Mr. O., cum i se spune abreviat), titlu suprem al culturismului profesionist, și-au înscris pentru totdeauna numele în istoria acestui sport. Pînă în prezent aceștia sînt: 1955 și 1956 — Larry Scott (S.U.A.), 1967, 1968 și 1969 — Sergio Oliva (cubanez stabilit în S.U.A.), 1970, 1971, 1972, 1973, 1974 și 1975 — Arnold Schwarzenegger (austriac stabilit în S.U.A.), 1976 — Franco Columbu (italian stabilit în S.U.A.), 1977, 1978 și 1979 — Frank Zane (S.U.A.). O sta-

tistică simplă, revelatoare pentru gradul de dificultate al concursului, arată că din 1965 pînă în 1979 acesta a avut loc de 15 ori, timp în care doar cinci culturiști au izbutit să cucerească laurii de campion.

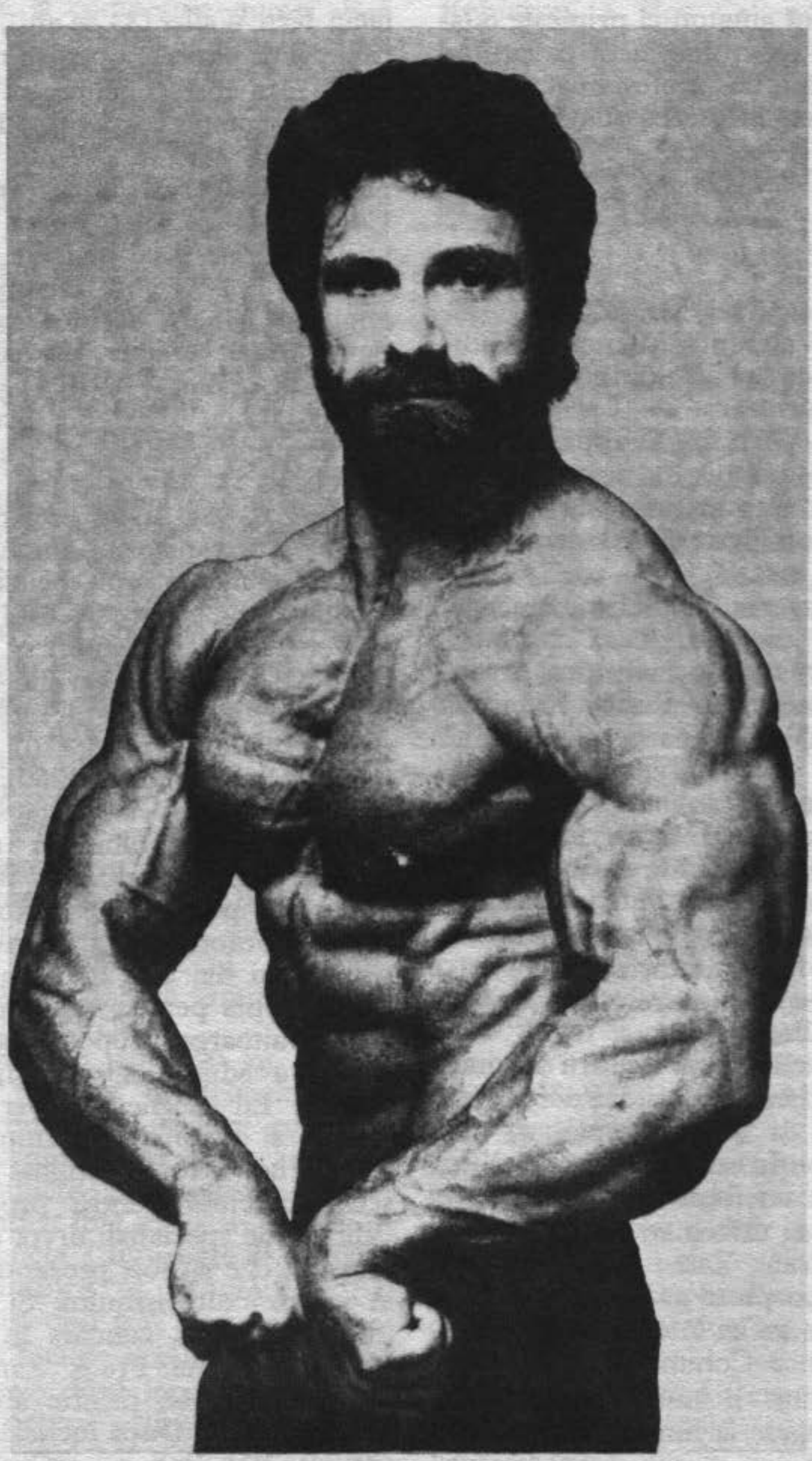


Foto 6. *În 1978 vestgermanul JUSUP WILKOSZ a devenit vicecampion mondial, iar în 1979 campion mondial la amatori la categoria de greutate de peste 90 kg. Masă și definire musculară remarcabile, vascularizare pronunțată — iată cîteva din calitățile dezvoltării corporale ale acestui culturist.*

O altă competiție profesionistă, organizată anual din 1962 de către I.F.B.B., este pentru titlul Mr. World.

Concursul Mr. International prilejuiește întîlnirea culturiștilor amatori cu cei profesioniști. Dacă victoria revine unui concurent amator, el primește odată cu titlul și un trofeu, dacă pe primul loc se clasează un profesionist, acesta pe lîngă trofeu încasează și un premiu în bani.

MR. O. '77

În 1977 concursul Mr. O. s-a desfășurat în sala Veteranus Memorial Auditorium din orașul Columbus (Ohio). Cine va fi urmașul lui Larry Scott, Sergio Oliva, Arnold Schwarzenegger și Franco Columbu? La această întrebare așteptau răspuns în seara zilei de 1 octombrie cei peste 5 000 de spectatori prezenți în sală.

După retragerea lui Schwarzenegger și Columbu din activitatea competițională, majoritatea specialiștilor îl considerau pe americanul Robby Robinson culturistul cel mai bine pregătit, avînd toate șansele ca, după două titluri de campion mondial la amatori, să atace supremația mondială și în rîndul profesioniștilor. La cei 31 de ani ai săi, Robinson dispunea de suficientă experiență de concurs și de o mare încredere în propriile forțe, datorită vastei publicități ce i-o făcuse revista „Muscle Builder and Power".

Frank Zane încerca pentru a doua oară să ajungă în vîrful piramidei. Avînd în vedere că la acest campionat, fără îndoială cel mai dificil dintre toate, obținuse deja un foarte prețios loc doi, profesorului de matematică în vîrstă de 35 de ani, Frank Zane, doar cucerirea titlului suprem putea să-i aducă o nouă satisfacție. Cu un an în urmă el pierduse lupta cu Franco Columbu la un singur punct diferență și mulți socoteau că această înfrîngere la limită îi subminase încrederea în sine. Frank Zane dispune de o constituție fizică ce nu-i permite să-și dezvolte o mare masă musculară, ori de cîte ori s-a străduit să o facă — ca, de pildă, înaintea competiției Mr. Olympia din 1975 — musculatura sa a pierdut din definire. În schimb, el excelează prin simetria și armonia trupului, ca și prin măiestria cu care își susține programul.

Multă autoreclamă zgomotoasă și-a făcut Ken Waller (33 de ani), alt culturist ce luptă de cîțiva ani pentru mult rîvnitul titlu. El a fost concurentul cu cea mai mare greutate corporală dintre participanții la Mr. O. '77. În bătălia „giganților" au mai intrat veteranul Ed Corney (44 de ani), Boyer Coe (34 de ani), cu brațe și cu picioare superb dezvoltate, Bill Grant, Dennis Tinerino, englezul Albert Beckles, ca și australianul Roger Walker, cîștigător al titlului Mr. Univers — 1976. O singură mare absență: Lou Ferrigno, ocupat cu filmările unui serial de televiziune.

„Grația a învins masa musculară, Frank Zane l-a învins pe Robby Robinson" — a transmis la încheierea competiției comentatorul societății de televiziune ABC Wide World of Sports, prezentă la acest eveniment cu o echipă de filmare. La categoria sub 90 de kg clasamentul final indica: Frank Zane (279 puncte), Ed Corney (270), Boyer Coe (269), Albert Beckles (250), Bill Grant (244). La categoria peste 90 de kg a învins Robby Robinson cu 278 de puncte. I-au urmat Ken Waller (263), Dennis Tinerino (239), Roger Walker (236). Conform regulamentului primii trei clasați din cele două categorii continuau lupta pentru supremația mondială. Uluitoarea proporționalitate a lui Zane i-a adus victoria asupra lui Robinson, Ed Corney, Boyer Coe, Ken Waller și Dennis Tinerino. Veteranul Ed Corney a fost ovaționat îndelung la scenă deschisă pentru programul său calificat de specialiști drept cel mai frumos din cîte au fost prezentate vreodată în istoria culturismului. Și aceasta s-a întîmplat la un concurs în care laurii i-au revenit lui Frank Zane, al cărui punct forte este, printre altele, tocmai arta „pozării"! După încheierea campionatului, Reg Park a remarcat: „Robby poate să se considere norocos pentru ocuparea locului al doilea. Eu l-aș fi preferat pe Ed Corney".

MR. O. '78

Întrebat fiind după cucerirea titlului Mr. Olympia 1977 de planurile sale de viitor, Frank Zane a declarat: „La anul voi participa la competiție numai dacă pînă atunci voi obține o îmbunătățire substanțială a pregătirii mele". Faptul că în anul 1978 numele său figura pe lista concurenților denotă că Zane a fost, măcar în parte, mulțumit de progresul realizat. Oraș gazdă al întrecerii a fost același Columbus, în care față de anul precedent au sosit un număr mult mai mare de concurenți, reprezentînd mai larg diferitele arii geografice. Dintre ei făceau parte și cei trei campioni mondiali de la Nîmes: Danny Padilla, Roy Callender și Kálmán Szkalak.

La categoria de greutate sub 90 de kg Zane a trebuit să-și apere titlul în fața a nu mai puțin de șapte pretendenți: americanii Bill Grant, Boyer Coe, Danny Padilla, Ed Corney, egipteanul Mohammed Makkawy și englezii Albert Beckles și Tony Emmott. În primele două runde de arbitraj campionul lumii „en titre" a obținut cîte 98 de puncte, iar în a treia — la pozițiile liber alese — 100 de puncte, adică maximum posibil, acumulînd în total 296 de puncte și ocupînd, bineînțeles, primul loc la categoria ușoară. I-au urmat în ordine: Boyer Coe (281), Danny Padilla (274), Ed Corney (274), Tony Emmott (271), Mohammed Makkawy (256), Bill Grant (251) și Albert Beckles (247).

La categoria de peste 90 kg Robby Robinson a totalizat în primele două runde de arbitraj un punctaj superior lui Zane, acordîndu-i-se de fiecare dată cîte 99 de puncte. La programul liber ales s-a prezentat însă mai slab, obținînd doar 97 de puncte. Culturistul de culoare a cîștigat categoria sa de greutate cu 295 de puncte, deci la o diferență de un singur punct față de rezultatul lui Zane. Pe următoarele două locuri s-au clasat concurenți pentru prima oară participanți la concursul Mr. O.: Roy Callender (291) și respectiv Kálmán Szkalak (281), fiind urmați de Dennis Tinerino (273) și Roger Walker (264).

Finala a prilejuit confruntarea a șapte sportivi în loc de șase, întrucît la categoria ușoară locul al treilea a fost împărțit de doi culturiști cu același punctaj: Danny Padilla și Ed Corney. Iată rezultatul final: 1. Frank Zane, 2. Robby Robinson, 3. Roy Callender, 4. Boyer Coe, 5. Kálmán Szkalak, 6. Danny Padilla, 7. Ed Corney. Așadar, nici de data aceasta Robinson nu l-a putut întrece pe Zane, devenit cîștigător pentru a doua oară consecutiv al titlului mondial la profesioniști.

MR. O. '79

A doua zi după Campionatele mondiale pentru amatori, la Columbus s-a desfășurat concursul pentru titlul suprem printre culturiștii profesioniști. La categoria de greutate sub 90 de kg concurenții s-au clasat în următoarea ordine: Frank Zane (299 puncte), Boyer Coe (290), Robby Robinson (289), Chris Dickerson (283), Danny Padilla (273), Carlos Rodriguez (268), Albert Beckles (268), Ed Corney (266), Steve Davis (246). La categoria de peste 90 kg Mike Mentzer și-a asigurat ușor victoria (300 puncte) asupra lui Dennis Tinerino (284), Roger Walker (283), Roy Callender (273), Bob Birdsong (267).

Referitor la această ediție a concursului Mr. O. remarcăm: Robby Robinson a participat pentru prima oară la categoria sub 90 de kg, dar fără să înregistreze vreun succes deosebit, iar Mike Mentzer a intrat în finală cu punctajul maxim, fapt unic în istoria campionatelor profesioniste. Dar în confruntarea finală cinci arbitri l-au desemnat învingător pe Frank Zane (care a acumulat astfel 304 puncte) și doar unul singur pe Mentzer (301 puncte). Locul al treilea i-a revenit lui Boyer Coe (291), urmat de Robby Robinson, Dennis Tinerino, Chris Dickerson.

Cîștigînd pentru a treia oară consecutiv titlul profesionist suprem, Frank Zane a egalat performanța lui Sergio Oliva, fiind întrecut în privința numărului victoriilor la concursurile Mr. O numai de către Schwarzenegger.

UN DRUM ANEVOIOS, DAR INDISPENSABIL

„Analizează trecutul, examinează prezentul și privește în viitor" — acest îndemn al lui Cicero ne-a călăuzit în schițarea istoricului culturismului de la primele semne ale constituirii acestuia ca disciplină sportivă de sine stătătoare. În ultimă instanță, rostul acestei investigații este de a căuta răspuns la întrebarea: care este viitorul culturismului?

Această problemă s-a aflat în centrul discuțiilor pe care le-am purtat la Nîmes cu președintele I.F.B.B., Ben Weider. Amîndoi am căzut de acord asupra necesității rezolvării actualelor divergențe dintre diferitele federații de culturism. Lichidarea scindării pe plan internațional și, în unele țări, chiar pe plan național ar avea o înrîurire pozitivă atît asupra dezvoltării, cît și a forței de atracție a acestui sport. Ben Weider a subliniat că disputele sînt mult prea acute, divergențele mult prea adînci, pentru a putea fi depășite de la o zi la alta, reclamînd celor implicați multă răbdare și tact. „Situația care s-a creat în culturism — declara președintele I.F.B.B. — este o anomalie, deși nu este unica în mișcarea sportivă internațională. Cu cît vom fi mai mulți și mai uniți, cu atît vom fi mai puternici. Ne dăm seama că drumul pînă la împlinirea acestui deziderat este lung și anevoios, dar el este indispensabil. I.F.B.B. depune eforturi pentru a convinge de acest lucru toate federațiile."

În ultimul timp s-au realizat deja pași importanți pe acest drum. În urma alegerii în conducerea A.A.U. a unor reprezentanți care privesc favorabil sprijinirea activității de culturism amator din S.U.A., între I.F.B.B. și A.A.U. s-a înfiripat o anumită conlucrare. Roadele acesteia au făcut ca în 1978 A.A.U. să ceară și să obțină afilierea la I.F.B.B. De asemenea s-a stabilit o colaborare fructuoasă între A.F.A.B. și I.F.B.B.

Dar ritmul în care se înfăptuiesc primele încercări în vederea lichidării sciziunii organizatorice este mult prea lent pentru perspectivele ce se deschid în fața acestei ramuri sportive tinere și dinamice, pentru entuziasmul și ambițiile crescînde ale celor ce o practică. Față de toți aceștia federațiile de culturism de pretutindeni sînt obligate să găsească neîntîrziat o cale de înțelegere.

3

„ATLAȘII“ CULTURISMULUI DE PE CELE CINCI CONTINENTE

(Schițe de portret)

„CAMPIONUL NU ESTE NICI «MONSTRU SACRU», NICI EROU INACCESIBIL, CI REALIZAREA DEPLINĂ ȘI VOLUNTARĂ A POSIBILITĂȚILOR SPECIEI UMANE.“

Amadou-Mahtar M'Bow*

Nu există performanță fără performer. Lumea performerilor culturismului este pestriță, complexă, contradictorie, într-o neîncetată schimbare, ca viața însăși. Culturismul de mare performanță își are eroii, supervedetele, savanții, despoții și uneori — visătorii săi. Sălile de antrenament, scenele de concurs nu sînt lipsite de gălăgioși ca Muhammad Ali, de „copii teribili“ ca Robert Fischer. Dar, pe lîngă aceste celebrități sărbătorite, al căror comportament extrasportiv trezește adeseori zîmbete de îngăduință, pe lîngă ei sau mai bine zis, cot la cot cu ei, se antrenează și concurează sportivi ce „atrag atenția“ înainte de toate prin modestie, seriozitate, tenacitate. Se apreciază că la ora actuală în lume culturismul este practicat de peste 20 de milioane de oameni.

Din imensul caleidoscop de tipuri umane vom prezenta în cele ce urmează cîteva; pe cei mai iluștri campioni, ale căror succese au făcut epocă, dar și culturiști tineri, deocamdată mai puțin cunoscuți, precum și cîteva personalități, a căror contribuție la promovarea culturismului, ca sport de masă și de performanță, le-a dat dreptul să-și înscrie pentru totdeauna numele în istoria acestuia.

Stabilirea unei ierarhii ar fi imposibilă, dat fiind că uneori este vorba de culturiști ce nu s-au întîlnit niciodată în cadrul unei competiții, iar, pe de altă parte, criteriul performanței nu este unicul demn de a fi luat în considerare. Iată de ce am optat pentru ordonarea schițelor de portret în ordine alfabetică.

Indiferent de valoarea realizărilor și biruințelor sportive, indiferent de gloria sau renumele celor citați, întreaga lor activitate vine să consfințească adevărul spuselor celebrului antrenor american de natație, autor al unei cărți de răsunător succes, James E. Counsilman: „Singurul secret al drumului spre succes îl constituie munca asiduă și inteligentă, și aceasta se află la îndemîna oricui“.

---

* Director general al U.N.E.S.C.O.

DACĂ OLEV ANNUS...

Dacă vestea ar fi fost adevărată...

Înaintea începerii Campionatelor europene și mondiale din 1977 s-a răspîndit vestea că la Nîmes urma să sosească **Olev Annus**, campionul absolut (neoficial) al Uniunii Sovietice (foto 7). Venirea lui era așteptată cu nemărginit și justificat interes, întrucît ar fi fost prima participare a unui culturist sovietic la un campionat mondial și european. Dar unii, în special membrii delegației americane, au fost cuprinși pe lîngă cu-

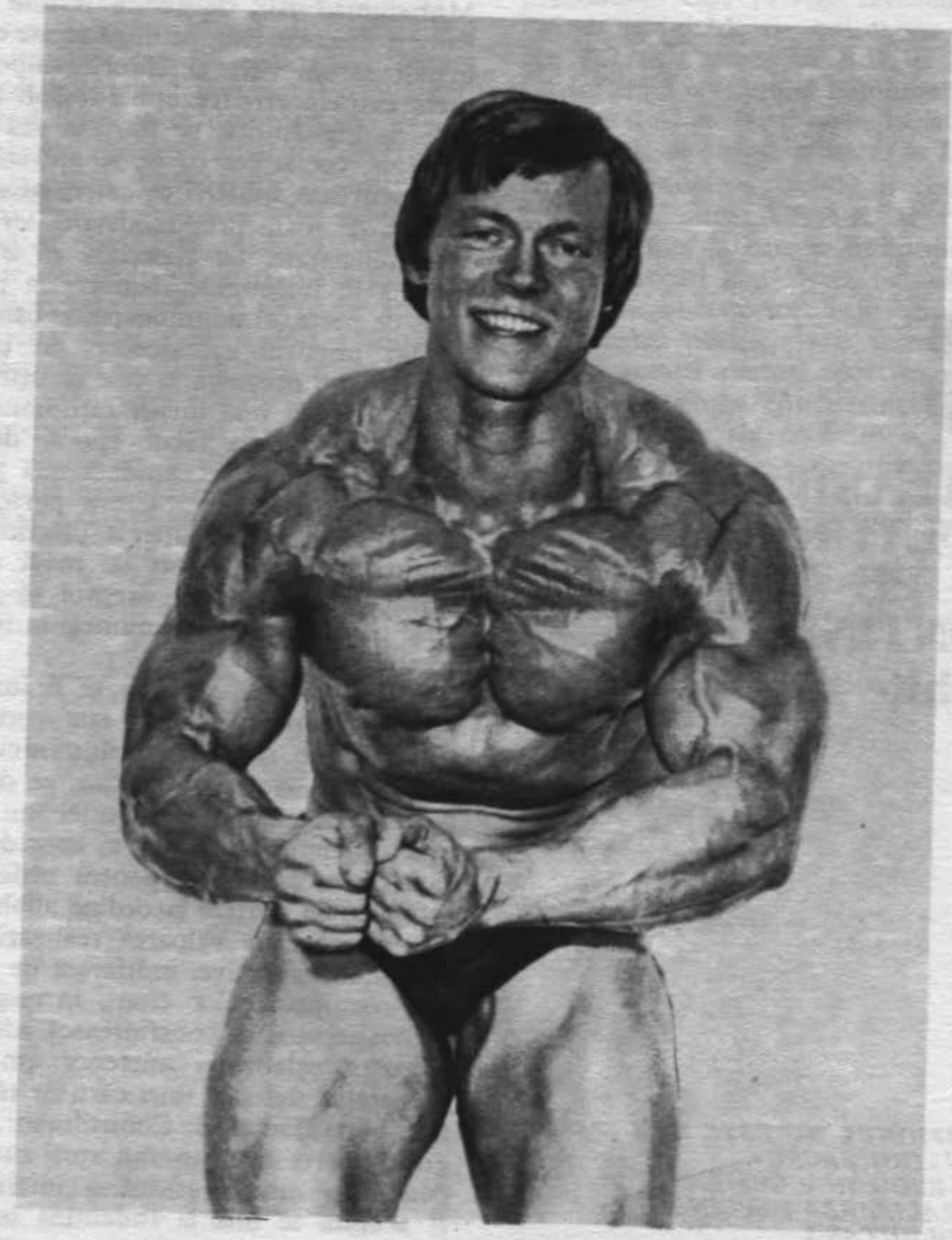


Foto 7. *OLEV ANNUS, cel mai bun culturist sovietic al tuturor timpurilor, executînd cu mare măiestrie poziția „crabul". Exceptînd mușchii faciali, toată musculatura culturistului este încordată la maximum.*

riozitate profesională și de un acut sentiment de neliniște. Americanii înscriseseră la categoria de peste 90 kg doi sportivi — Mike Mentzer și Kálmán Szkalak — fiind siguri de ocuparea primelor două locuri. Prin sosirea lui Olev Annus speranțele le puteau fi lesne spulberate. Mike și Kálmán nici nu-și ascundeau teama de confruntarea cu acest adversar neașteptat.

Discutînd cu cei doi „coloși", care pînă atunci triumfaseră în atîtea competiții dificile, am putut să-mi dau seama, în mod indirect, de valoarea excepțională a culturistului sovietic. Dar pînă la urmă vestea s-a dovedit a fi neîntemeiată. Lui Szkalak și Mentzer nu le-a mai rămas decît să-și dispute victoria...

Pe Olev Annus l-am cunoscut abia cu doi ani mai tîrziu, în U.R.S.S. I-am povestit de frămîntarea iscată în rîndul celor mai vestiți culturiști la auzul posibilei sale apariții. A zîmbit stingherit, cerîndu-și parcă scuze că fără voia sa stîrnise atîta îngrijorare. Este o fire retrasă, tăcută, preferînd vorbei fapta. S-a născut la 26 aprilie 1951. Este căsătorit, are o fiică de 3 ani și lucrează în orașul Tallin ca profesor de educație fizică. De foarte tînăr a început să practice luptele libere și schiul de fond, făcînd parte din lotul republican de juniori al Estoniei. Cîteva accidentări destul de grave au fost cît pe-aci să pună capăt carierei sale sportive. Tot ele au îndreptat însă pașii lui Olev spre sala de culturism. Abia împlinise 16 ani. După spusele sale a întîlnit atunci „prima iubire", și, răspunzînd chemării ei, i s-a dăruit pentru totdeauna.

— Practicați culturismul de mai bine de 10 ani. Ce ați cîștigat dedicîndu-vă acestui sport?

— Încredere în mine.

— ?!

— După repetatele accidentări suferite la lupte libere, în sufletul meu s-a strecurat teama că sînt „prea fragil" pentru a practica un sport de performanță, mai ales unul care să necesite forță. Pe nesimțite această teamă a luat amploare, transformîndu-se într-o stare sufletească împovărătoare, care marca fundamental însăși relația mea cu viața. Și această stare simțeam că nu pot s-o depășesc...

Astfel a început lupta cu bara de oțel. Trei antrenamente pe săptămînă. Cîteva tone ridicate la fiecare antrenament. Și iată că în 1972 este declarat campion absolut (neoficial) al Estoniei la juniori. Avea pe atunci înălțimea de 178 cm, greutatea — 84 kg, perimetrul toracelui — 120 cm, al taliei — 78 cm, al brațului — 43 cm, al coapsei — 63 cm. Din neîncrederea de care vorbea nu mai rămăsese decît o inofensivă amintire. La vîrsta de 21 de ani întreaga sa viață sta sub semnul îndrăznelii. Sub îndrumarea antrenorului Innar Mardo trece la șase antrenamente pe săptămînă. Cîteva zeci de tone ridicate la fiecare antrenament. Munca și curajul de a aspira la victoria supremă îi sînt încununate în 1973. Începînd din acest an, nimeni nu l-a putut deposeda pînă în prezent de titlul de campion absolut al Estoniei la seniori.

În 1974, participînd la Concursul „Memorial Georg Tenno", competiție considerată în U.R.S.S. campionat unional neoficial, Olev îl învinge la mare luptă pe leningrădeanul Vladimir Dubinin, cîștigător de două ori consecutiv al titlului de campion absolut al Uniunii Sovietice. Dar la concursul open, Annus este întrecut cu un punct de Pranas Muranskas din Vilnius. În anul următor se căsătorește și își susține examenul de stat, așa că prilejul de a se revanșa i-l aduce abia anul 1976. Și, bineînțeles, Olev Annus nu a lăsat să-i scape un asemenea prilej. În 1976 a ieșit victorios la Concursul „Memorial Georg Tenno", devenind astfel culturistul nr. I al U.R.S.S. Mai mult decît atît, de atunci nu a cedat acest titlu nimănui! În 1978, la competiția internațională (cu participarea unor culturiști din Polonia, R.D.G., Ungaria, U.R.S.S.), organizată în orașul polonez Pabianice, Annus a totalizat cel mai mare punctaj, surclasîndu-i detașat pe toți concurenții.

Este incontestabil cel mai bun culturist sovietic al tuturor timpurilor. Posedă toate atu-urile pentru a putea fi considerat drept unul dintre cei mai buni din lume: masă musculară, definire,

vascularizare, proporționalitate, ținută artistică impecabilă a programului său de prezentare, personalitate cuceritoare. Modestia lui a devenit proverbială în lumea culturismului. Revista americană „Muscle Builder and Power" i-a consacrat cîteva reportaje ilustrate. „Era de așteptat... — se scrie într-un articol din numărul din iunie 1977. — Ca și cum lucrurile n-ar fi stat suficient de prost pentru noi în domeniul halterelor, iată că sovieticii au intrat și în «bătălia corpurilor», provocîndu-ne noi coșmaruri. Amenințarea este cît se poate de mare. A apărut Olev Annus."

Într-adevăr, datele sale antropometrice pot constitui „un coșmar" pentru mulți din „giganții" americani:

	1967*	1979
Înălțime	174 cm	179 cm
Greutate	64 kg	95–102 kg
Perimetrul toracelui în inspirație	98 cm	134 cm
Perimetrul brațului	36 cm	51 cm
Perimetrul taliei	65 cm	74 cm
Perimetrul coapsei	53 cm	67 cm
Perimetrul gambei	39 cm	47 cm

— Cum ați proceda dacă ați fi în locul meu și ar trebui să-i luați un interviu lui Olev Annus? — îi pun întrebarea cu inima în dinți, știind cît este de puțin vorbăreț.

— Aș renunța — vine răspunsul de care mă temeam.

— De ce?

— M-aș simți inhibat.

— Vă dați așa de ușor bătut?

Privirea lui săgetătoare mă face să-i aflu răspunsul înainte să-l aud rostit.

— Numai în privința interviurilor... Zîmbește.

— ... Nu e domeniul meu.

— Spuneți-mi, aveți vreun idol printre foștii sau actualii culturiști?

— Idoli nu am. Îmi place însă foarte mult Frank Zane.

Zîmbește iar, cu subînțeles. Cred că descifrez subînțelesul: și l-ar dori adversar pe Zane.

— Vă place să concurați?

— Firește. Concursul e secerișul, după ce ai semănat.

— Vă place să învingeți?

— Nu neapărat...

Tace cîteva clipe.

— Mi-ar place să-l învingă pe Frank Zane.

Surîd și eu. Am avut dreptate.

— Aveți emoții înainte de concurs?

— Cred că toată lumea are, însă nu toți o recunosc.

— În puținul timp liber pe care presupun că îl aveți cu ce vă place să vă ocupați?

— Să citesc.

— Ce anume?

— Poezii.

Îmi dau seama că rezerva de volubilitate a lui Olev se apropie de sfîrșit. Fac o ultimă încercare.

— Ați putea să-mi spuneți cîteva versuri? Preferate...

La acest ultim cuvînt fața i se deschide într-un zîmbet pe care nu i-l cunoșteam. Cald. Adînc. Generos. Începe să recite rar, cu voce scăzută, meditînd parcă la fiecare cuvînt. Simt că recită pentru sine, cum probabil că o face adeseori în sala de antrenament, cînd i se pare că nu va putea învinge tonele de fontă.

„De poți risca pe-o carte întreaga ta avere,
Și tot ce-ai strîns o viață să pierzi într-un minut,
Și-atunci, fără a scoate o vorbă de durere
Să-ncepi agoniseala cu calm de la-nceput;
Și dacă corpul tău uzat și obosit,
Îl vei putea forța să-ți mai slujească încă,
Numai cu strășnicia voinței tale, și-astfel
Să steie peste vreme așa cum stă o stîncă..."

.....

Olev nu termină, rămîne pe gînduri.

— Vă place Kipling?

— Îmi place „If..."*

Olev Annus nu a încetat să zîmbească. Atunci, privindu-l, nu am putut să dezleg farmecul cu totul special al acestui surîs. Mi l-am amintit însă nu o dată. Și acum cred că știu. Vorbind despre ceea ce iubește, Olev zîmbește... cu inima.

---

* În cadrul tabelelor cuprinzînd datele antropometrice rezultatele recente sînt comparate cu cele din anul începerii antrenamentelor.

* Poezia lui R. Kipling „De poți..."

ÎNTÎLNIRE ÎN „SALA TUTUROR TAINELOR“

În toamna anului 1975, aflîndu-mă la Moscova cu ocazia Campionatelor europene și mondiale de haltere, am făcut o vizită la secția de gimnastică atletică (astfel este denumit oficial culturismul în U.R.S.S.) a Complexului Sportiv „Lujniki“. Am rămas extrem de impresionat cînd am văzut că la antrenamente participau vreo 300 de oameni de toate vîrstele, dar predominau tinerii. Am stat de vorbă cu unii dintre ei și cu antrenorul lor, Victor Țaraiev. Mi-am dat seama că pentru toți cei prezenți practicarea culturismului nu era un simplu „divertisment“, ci izvora dintr-o preocupare serioasă, dintr-o adîncă înțelegere a specificului, avantajelor și dificultăților acestui sport. Ulterior, antrenorul mi-a confirmat convingerea că pentru cei ce se antrenau „gimnastica atletică“ fusese o opțiune deloc întîmplătoare. În discuții m-a interesat, printre altele, să aflu cine ar fi cel mai competent specialist din Moscova în materie de culturism. Toți mi-au pomenit de un singur nume: **Ghenadi Petrovici Baldin,** masorul lotului sovietic de haltere.

În aceeași zi, seara, în Sala Sporturilor „Lujniki“, unde se desfășurau campionatele, am pornit în căutarea lui Ghenadi. Accesul ziariștilor era oprit într-o singură sală: aceea din spatele scenei, unde se pregătea halterofilul ce urma să intre în concurs. În afară de concurent, numai antrenorul, medicul și masorul aveau dreptul să pătrundă în această „bucătărie“ a performanțelor. La ușa ei am fost oprit și eu de doi paznici de proporțiile lui Alexeev. L-am rugat atunci pe un concurent, care tocmai intra, să-i comunice lui Baldin doar atît: „La intrare îl așteaptă un ziarist din România care se interesează de culturism“. Nu mi-aș fi închipuit că-l rostisem tocmai pe magicul „Sesam, deschide-te!“... Peste cîteva clipe în fața mea a apărut un bărbat cu un prosop în mînă. M-a privit întrebător, cu nedisimulată curiozitate, iscodindu-mă parcă. I-am remarcat imediat bustul și brațele atletice, de culturist. Da, acesta este Ghenadi Baldin, mi-am zis și i-am expus pe scurt motivul vizitei. Din cuvintele mele a simțit, probabil, că în disputa legată de culturism luptăm amîndoi sub același drapel. Fapt este că privirea circumspectă cu care m-a întîmpinat i-a dispărut, în locul ei ivindu-se semnele unei simpatii spontane care leagă oamenii cu idei și idealuri comune. Mi-a explicat că nu puteam sta de vorbă acolo — era doar în „exercițiul funcțiunii“ — iar imediat după concurs urma să plece într-o tabără de pregătire cu lotul. Exista totuși o șansă; abia atunci am observat unda de „complicitate“ din ochii lui... Baldin și-a scos pe ascuns insigna care dădea acces în „sala tuturor tainelor“, mi-a fixat-o pe piept și m-a tras după el. Atît de repede s-a desfășurat totul, încît nici nu mai știu cum m-am pomenit în încăperea misterioasă, unde concurenții primeau ultimele indicații. (Datorită lui am avut ulterior posibilitatea să iau interviuri celor mai renumiți halterofili din lume.)

În seara aceea, Ghenadi se ocupa de halterofilul sovietic Șari, care avea să cucerească titlul european și mondial. În clipele cînd întrerupea masajul... vorbea. În vorbă, ca și în mișcări, era concis, exact, eficace. În cele cîteva seri cînd ne-am întîlnit „la banca de masaj“, mi-a furnizat cu generozitate toate informațiile pe care doream să le aflu, îmbogățindu-mă și cu opiniile, convingerile sale, rezultate din vasta experiență sportivă, practică și teoretică. Ghenadi nu și-a dezmințit nici mai tîrziu pasiunea cu care caută și apoi împărtășește roadele căutărilor sale: în anii următori am primit de la el numeroase articole și cărți despre culturism, apărute în U.R.S.S. L-am revăzut abia în mai 1979, într-o seară, în locuința sa din Moscova, prilej cu care am continuat pînă în zori discuția începută cu patru ani în urmă la Campionatele mondiale de haltere. Paginile referitoare la culturismul sovietic s-au născut în mare măsură datorită ajutorului prietenesc al acestui mare iubitor al culturismului.

În Uniunea Sovietică cei mai buni cunoscători ai problemelor legate de culturism — la epoca la care așternem

aceste rînduri — sînt Ghenadi Baldin și Innar Mardo din Tallin. Baldin este membru în conducerea Comisiei Obștești de Gimnastică Atletică, ce activează pe lîngă Federația de Atletică Grea. Această comisie constituie forul îndrumător suprem în domeniul culturismului, avînd în vedere că nu există încă o federație oficială de specialitate.

În 1959, la Campionatele europene și mondiale de haltere de la Varșovia, s-a desfășurat și un concurs de culturism. Antrenorii și sportivii sovietici prezenți la aceste campionate au urmărit pe viu, pentru prima dată, evoluția unor culturiști de performanță, fapt ce a influențat pozitiv activitatea cluburilor de profil. În urma acestei competiții, revista „Sportivnaia jizni Rossii" a publicat o serie de articole de popularizare a noului sport. Celebrul halterofil, campion mondial și olimpic, acum scriitor de prestigiu, Iuri Vlasov, a luat poziție, printre alții, în favoarea culturismului. Este tot atît de adevărat că s-au găsit și numeroși adversari ai tinerei ramuri sportive. Opoziția acestora se întemeia în principal pe temerea că sportul cu haltere ar putea pierde astfel o serie de tinere talente.

Un eveniment deosebit pentru dezvoltarea și prestigiul culturismului în Uniunea Sovietică l-a constituit apariția în 1968 a cărții lui Georg Tenno și Iuri Sorokin: „Culturism — sănătate, frumusețe, forță". Temeinicele argumente științifice, a căror valabilitate se menține pînă astăzi, au contribuit enorm la combaterea unor păreri eronate, preconcepute, ce au fost și încă mai sînt legate de această activitate sportivă. Colaborator la Institutul Central de Cercetări în Educație Fizică și Sport, arbitru de haltere de categorie internațională, Georg Pavlovici Tenno, avea un cuvînt greu în polemica dusă în jurul culturismului. La cîteva luni de la apariția cărții sale Tenno declara: „Am primit mii și mii de scrisori. Toți întreabă, se interesează, își exprimă nedumeriri. Nici unul însă nu neagă, nimeni nu-mi scrie că n-am dreptate. Și pentru mine acesta e un fel de plebiscit pe care l-am cîștigat: oamenii votează în favoarea culturismului!".

Georg Tenno a murit răpus de o boală necruțătoare. Luptînd cu suferința, a lucrat la cartea sa pînă în ultimele săptămîni ale vieții. În memoria lui, începînd din anul 1971, se organizează la Tallin un concurs la care participă cei mai buni culturiști din întreaga țară și care — repetăm — este considerat campionat neoficial al Uniunii Sovietice.

Sub influența celor văzute la Varșovia, a articolelor publicate și, în special, a cărții lui Tenno și Sorokin, în U.R.S.S. au început să se desfășoare din ce în ce mai multe competiții de culturism. Prima întrecere s-a ținut în 1961 în orașul Sverdlovsk. I-au urmat concursuri la Kaunas, Moscova (1964), Tallin (1966). Prima competiție internațională (denumită Campionatul Balticii) a fost organizată în 1968 la Kaunas de către Comisia de Gimnastică Atletică din Lituania. Pe lîngă cei peste 80 de culturiști din diferite orașe sovietice au participat și o serie de concurenți polonezi, victoria revenind campionului Lituaniei, Leonas Pivorjunas. În anii următori, la acest concurs s-au prezentat și culturiști din Cehoslovacia. Actualmente au loc cu regularitate campionate ale Lituaniei, Estoniei, Ucrainei, precum și concursuri la Moscova, Kiev, Kalinin, Vilnius, Omsk. Popularitatea de care se bucură asemenea întreceri este apreciabilă, unele dintre acestea fiind televizate, iar la Kaunas și Tallin numărul spectatorilor prezenți în sală ajungînd, de obicei, la 3000—4000. Regulile de desfășurare prezintă anumite diferențieri. În majoritatea cazurilor concursurile de culturism cuprind și două probe de forță: împins din culcat și genuflexiuni cu bara pe umeri. Baremul de intrare în competiție este destul de ridicat: bunăoară, concurentul trebuie să împingă de la piept o bară egală cu cel puțin o dată și jumătate greutatea propriului corp, iar genuflexiunea trebuie executată cu o halteră egală cu de două ori greutatea corporală. Tot ce îndeplinește culturistul peste acest barem se notează conform unui sistem de punctaj. Prin urmare, concurenții intră în competiția propriu-zisă de culturism (în cadrul căreia prezintă pozi-

țiile obligatorii și un program liber ales) deja departajați de un anumit număr de puncte. Este de asemenea de menționat ponderea deosebită a prezentării artistice a programului opțional. Ca și în gimnastica artistică și sportivă sau în patinajul artistic, arbitrii apreciază favorabil, prin acordarea unor note mai mari, introducerea unor mișcări și poziții noi, originale, eleganța și grația evoluției.

Pînă în anul 1977 la juniori competițiile s-au desfășurat pe două categorii de înălțime (sub 173 cm și peste 173 cm), iar la seniori pe trei categorii (sub 168 cm, între 168—175 cm, peste 175 cm). Din 1978 s-au introdus categoriile de greutate, la juniori: pînă la 82,5 kg și peste 82,5 kg, iar la seniori: pînă la 75 kg, între 75—82,5 kg, între 82,5 kg—90 kg și peste 90 kg. La campionatele republicilor unionale și la Concursul „Memorial Georg Tanno" primii trei clasați din fiecare categorie se întîlnesc într-un concurs open pentru desemnarea campionului absolut.

Campionii absoluți, cîștigători ai Concursului „Memorial Georg Tenno":

Anul	Juniori	Seniori
1970	Kasis Daugela (Kaunas)	Arivo Mere (Tallin)
1971	Valdas Aljubavikus (Vilnius)	Vladimir Dubinin (Leningrad)
1972	Valdas Aljubavikus (Vilnius)	Vladimir Dubinin (Leningrad)
1974	Semjon Berezovski (Vilnius)	Pranas Muranskas (Vilnius)
1976	Indrek Otsus (Tallin)	Olev Annus (Tallin)
1977	Indrek Otsus (Tallin)	Olev Annus (Tallin)
1978	Ivanauskas Raimunas (Kaunas)	Olev Annus (Tallin)
1979		Olev Annus (Tallin)

Ghenadi Baldin scoate fără întrerupere din sertarele biroului său documente, fotografii, programe ale diferitelor concursuri. Dispune de o bibliotecă de specialitate rară prin bogăția ei. Pe masa sa de lucru se găsesc manuscrisele a două cărți: una pe tema disputelor ce au avut loc de-a lungul anilor în U.R.S.S. între partizanii și adversarii culturismului, cealaltă fructifică întîlnirile și discuțiile purtate cu numeroși culturiști de renume. Ambele sînt așteptate cu viu interes. De ce? Răspunsul mi se pare cît se poate de limpede...

PASIUNE ȘI ENTUZIASM

Există sportivi care se află la un singur pas de piscul suprem al performanței. Un singur pas, ultimul, evident cel mai greu, îi desparte de titlul de campion mondial. După atîta drum încununat de victorii, acest unic pas, care te consacră drept „cel mai bun", rămîne pentru mulți o stavilă de netrecut. Așa se nasc în istoria sportului cei pe care îi numim „marii înfrînți", cu sufletul veșnic sfîșiat de acel „aș fi putut fi"... Un astfel de sportiv este **Darcy Beckles** din Barbados, vicecampion mondial în 1976 și 1977, clasat pe locul al treilea în 1978 și pe locul al cincilea în 1979 (foto 8). Am avut ocazia să-i vorbesc. Am încercat atunci, cu toată delicatețea cuvenită, să pătrund starea sufletească de care trebuie să fie marcat un sportiv care se știe numai „numărul 2".

Îmi mărturisea că nu și-ar mai putea închipui viața fără culturism, fără imensa bucurie a antrenamentului, fără sărbătoarea concursului.

— După părerea d-voastră, care este elementul *sine qua non* al culturismului?

— Pasiunea. Știu că în orice domeniu de activitate rezultatele vin, de obicei, să răsplătească munca plină de dăruire. Dar în culturism, avînd în vedere că performanțele de răsunet se obțin numai după foarte mulți ani de lucru, timp în care satisfacția concursurilor este destul de rară, omul are nevoie ca să reziste, de tăria sufletească pe care numai pasiunea fără margini i-o poate insufla.

— Considerați culturismul un sport greu?

— Nici un sport nu este greu dacă îl practici cu plăcere.

— Datorați ceva culturismului?

— Mult. Culturismul mi-a oferit prilejul de a mă descoperi pe mine însumi, de a-mi cunoaște posibilitățile și limi-

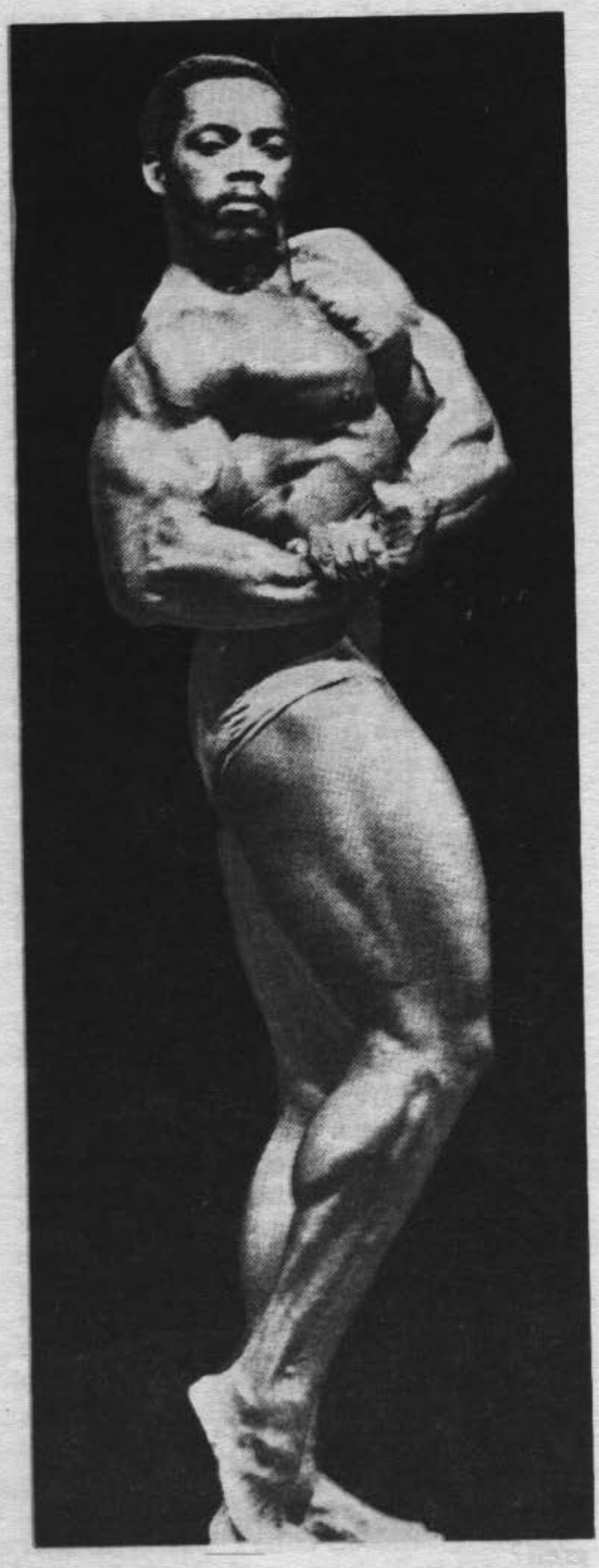


Foto 8. *Barbados a dat culturismului numeroşi campioni. Printre ei se numără şi DARCY BECKLES.*

tele, m-a învăţat să perseverez, să nu-mi pierd speranţa, să mă stăpînesc.

Intuiesc, concentrată în acest răspuns, o experienţă sportivă plină de bucurii, dar şi de tristeţe. Intuiesc însă şi maturitatea bărbatului pentru care împlinirea nu stă în cucerirea titlului, ci în lupta pentru cucerirea lui. Întreb concret despre această luptă:

— La ce grupe musculare credeţi că ar trebui să mai faceţi progrese?

— La toate! Şi, în plus, trebuie să învăţ să pun în valoare ceea ce am.

Înţeleg că întrebarea i-a plăcut, înţeleg şi de ce i-a plăcut. Aşa încît întreb mai departe, punînd cu îndrăzneală „degetul pe rană“:

— Cît timp o să mai concuraţi?

— Cît timp „o să mă ţină“ entuziasmul.

Greu de presupus cînd va începe Darcy Beckles să-şi piardă entuziasmul şi pasiunea, care deocamdată par să-i crească cu fiecare pas.

13 ANI PENTRU O MEDALIE

În R.P. Ungară nu există federaţie de culturism, însă au luat fiinţă, pe bază de autofinanţare, numeroase centre de practicare a culturismului atît la Budapesta, cît şi în alte oraşe. În urma apariţiei, în ziarul pentru tineret „Magyar Ifjúság“, a unei suite de articole, însoţită de fotografii ale lui Larry Scott, ca răspuns la curiozitatea şi interesul stîrnit de noua disciplină sportivă, în 1968 s-a organizat în capitala ţării prima demonstraţie de culturism. Rezultatul? Un număr imens de spaţii nefolosite au fost amenajate şi transformate în săli de antrenament. Cine erau cei animaţi de această vervă a prefacerii? Tinerii. După unele aprecieri, în Ungaria aproximativ 2000 de tineri practică culturismul într-un cadru organizat şi 6000—8000 de persoane la domiciliu. La răspîndirea cunoştinţelor privind metodica de antrenament a contribuit în mare măsură revista lunară „Sportolj velünk“, care de foarte mulţi ani publică în fiecare număr al ei şi materiale referitoare la culturism (exerciţii, programe de antrenament ale ma-

rilor campioni, date despre activitatea diverselor cluburi din Ungaria).

Din 1970 se desfășoară anual campionatul neoficial de culturism al Ungariei. Concursul este organizat pe trei categorii de înălțime (sub 168 cm, între 168—175 cm, peste 175 cm), în final, din cei trei cîștigători pe categorii desemnîndu-se campionul absolut. De asemenea, în fiecare an au loc cîteva competiții, unele dintre ele incluzînd și probe de forță (powerlifting), la care sînt adesea invitați și sportivi străini. La rîndul lor, culturiștii din Ungaria au participat la concursuri organizate în alte țări, situîndu-se pe locuri fruntașe.

Pînă în anul 1979 cel mai bun rezultat pe plan internațional a fost obținut de **Bitter István,** care la prima și deocamdată singura sa participare la un campionat european și mondial (Nîmes) s-a clasat pe locul al treilea și respectiv al șaptelea (foto 9).

Bitter István s-a născut la 12 august 1945 la Budapesta, unde lucrează astăzi ca profesor de educație fizică. Încă din adolescență a practicat diferite probe atletice; la 19 ani însă s-a dedicat definitiv culturismului. De atunci efectuează antrenamente de șase ori pe săptămînă, cu durată variind între două și patru ore.

Date antropometrice în 1979: înălțime 184 cm, greutate 100 kg, perimetrul toracelui în inspirație 133 cm, perimetrul toracelui în expirație 123 cm, perimetrul brațului 50 cm, perimetrul antebrațului 44 cm, perimetrul taliei 81 cm, perimetrul coapsei 69 cm, perimetrul gambei 45 cm.

Fire puțin sociabilă, Bitter muncește ca un fanatic. Acestei pasiuni, culturismul, i-a sacrificat, de fapt i-a dăruit, întreaga sa viață, ca orice sportiv ce are ambiția să-și croiască drum pînă la victoria supremă. Răsplata a 13 ani de antrenamente, de la ale căror rigori nu s-a abătut niciodată, prelungind-o și în cumpătarea și echilibrul existenței cotidiene, a obținut-o nu numai prin medalia de bronz de la „europene". Bitter are în palmaresul său și cucerirea de nouă ori consecutiv a titlului de campion absolut neoficial al Ungariei. În 1979, cînd ar fi avut prilejul să intre în posesia titlului pentru a zecea oară, a fost întrecut cu numai o jumătate de punct de tînărul Krecsik László. O înfrîngere pe care Bitter a primit-o cu fruntea sus. „Bătrînul" are acum un adversar pe măsură. Are, așadar, un motiv în plus să se antreneze ca atunci, cînd avea 19 ani și cînd numele său nu era încă cunoscut nimănui. Alături de el, ca cel mai înfocat și plin de înțelegere suporter, stă și astăzi... bunica sa, care îi gătește de cinci ori pe zi, conform regimului strict de alimentație al culturiștilor.

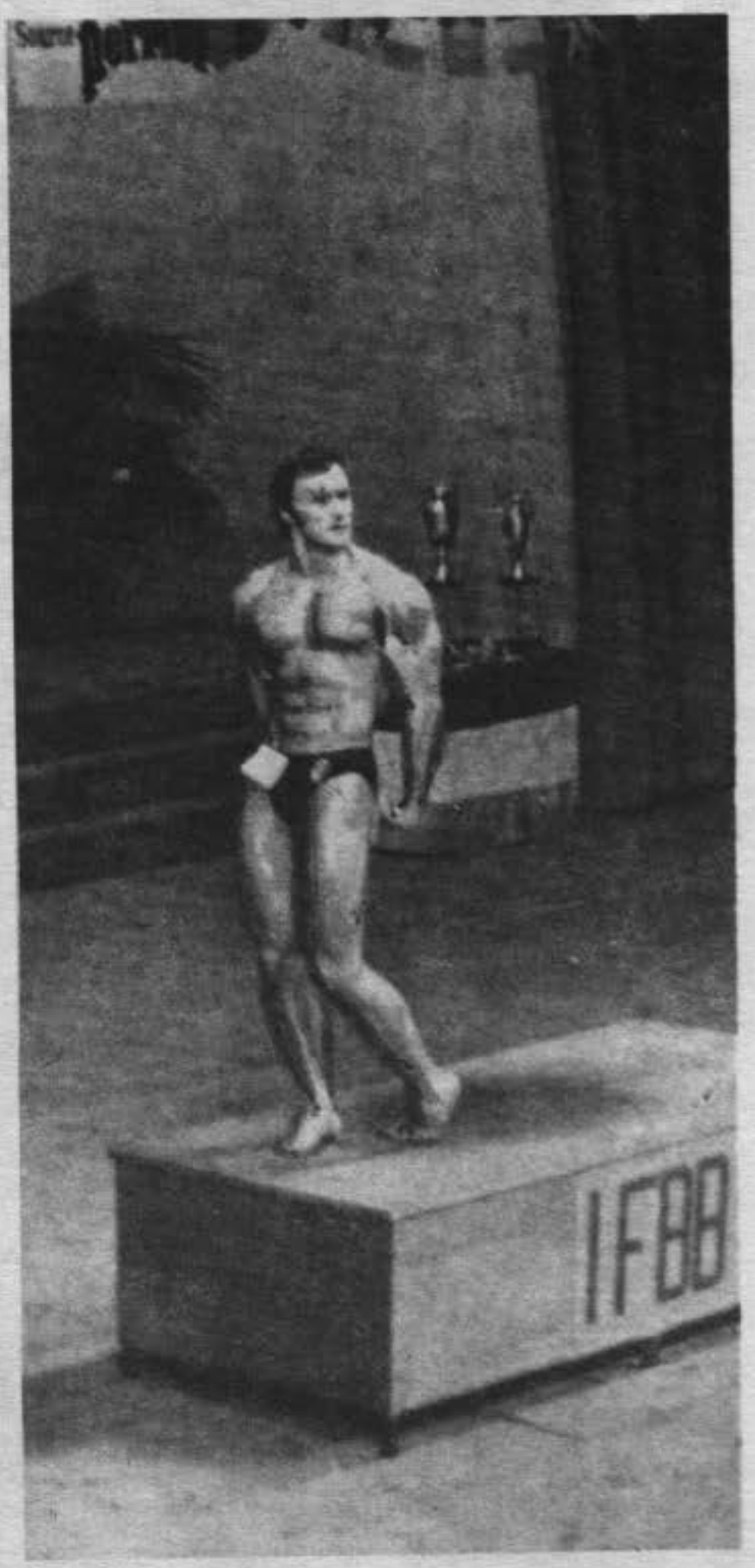


Foto 9. *BITTER ISTVÁN, reprezentantul R. P. Ungare, medaliat cu bronz la Campionatele europene din 1977 la categoria grea, pe podiumul de prezentare în orașul Nîmes.*

CU 9 METRI PE SECUNDĂ SPRE TITLU?

Pînă acum n-a cîştigat nici un titlu de răsunet, la Campionatele mondiale din Acapulco ocupînd doar locul al cincilea, la concursul Mr. International din 1979 locul secund, iar la „europenele" din 1979 locul al treilea (categoria 80—90 kg) şi totuşi despre el se vorbeşte des ca despre un virtual mare campion.

Andreas Cahling (foto 10) s-a născut în Suedia, într-o familie de ziarişti.

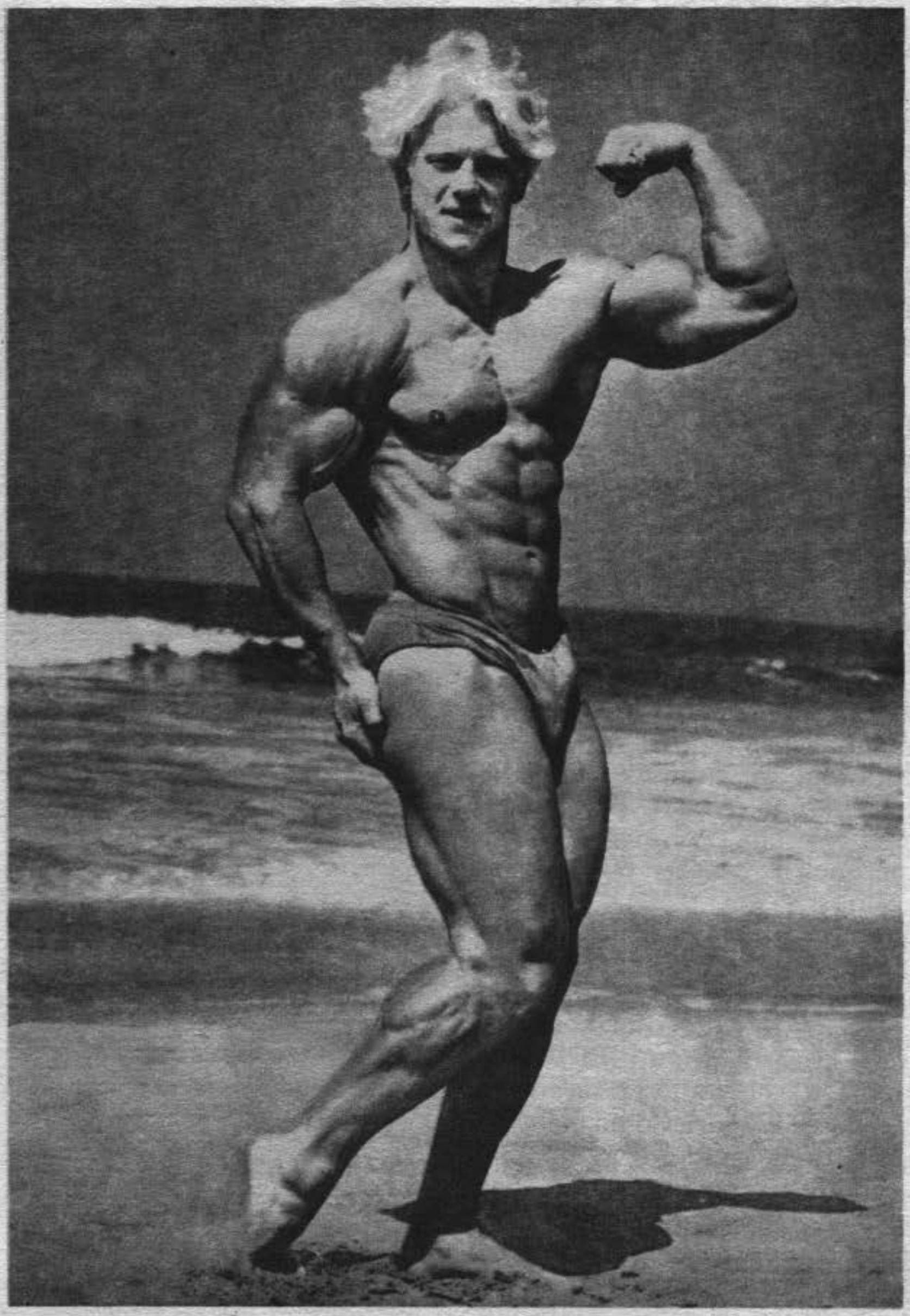


Foto 10. *Marea speranţă a culturismului suedez: ANDREAS CAHLING, de profesie ziarist.*

La patru ani micuțul Andreas a învățat să citească, iar la 17 ani a devenit student al Universității din Osaka, în Japonia. După ce a împlinit vîrsta de 26 de ani s-a stabilit în California și, respectînd tradiția familiei, s-a consacrat condeiului, fiind în prezent corespondentul ziarului suedez „Arbetarbladet" și colaborator constant al revistei „Hercules Scandinavia".

Dar pe lîngă cultul pentru cuvînt, pentru idei, Andreas a moștenit de la bunicii și părinții săi și dorința de a trăi necontenit în mișcare. (La 59 de ani tatăl său juca tenis, făcea alergări, pedala zilnic bicicleta.) Dînd curs acestor înclinații ereditare, Andreas practică de la 11 ani luptele greco-romane și libere, cîștigînd la 17 ani Cupa Televiziunii la lupte greco-romane și Campionatul național de juniori la lupte libere. În perioada studiilor din Japonia se ocupă de judo, și în scurt timp obține centura neagră, ca apoi, în timpul unei vacanțe petrecute acasă, să devină campionul Suediei la juniori.

Exerciții cu îngreuieri efectuează de la 15 ani. Cînd a venit vremea să-și aleagă „vocația sportivă", Andreas s-a hotărît pentru culturism.

Un amănunt semnificativ: blondul suedez aleargă 100 de metri în 11 secunde. Oare aleargă atît de repede spre... vreun titlu?

UN „COMEBACK" SPECTACULOS*

Roy Callender, originar din Barbados, a concurat la sfîrșitul anilor '60 pentru Anglia, țara sa de domiciliu, obținînd o suită de performanțe notabile, dintre care cea mai importantă este primul loc la categoria mijlocie în cadrul competiției Mr. Univers, versiunea N.A.B.B.A. (foto 11). Din 1971 însă a renunțat să participe la concursuri de culturism, dedicîndu-se luptelor. Între timp s-a mutat la Montreal, unde în 1976 s-au desfășurat Campionatele mondiale de culturism. Roy nu a rezistat interesului subit renăscut și s-a dus, firește în calitate de spectator, la competiție. Acolo i-a revăzut pe mulți dintre prietenii și rivalii săi de altădată. Arnold Schwarzenegger, privindu-l, i-a spus cu ușoară ironie că seamănă cu un sac plin de mușchi, dar fără formă. Roy nu i-a răspuns, orice cuvînt ar fi sunat neconvingător, dar s-a hotărît să-i dea replica prin fapte. Decis să ia totul de la zero, l-a căutat pe **Jimmy Caruso,** unul dintre cei mai buni fotografi din lume specializat în culturism și totodată un priceput antrenor.

— Și m-am dat pe mîna lui — îmi povestește Roy Callender.

Caruso surîde. Amîndoi sînt destul de tăcuți. Cu toate că la banchetul de adio al Campionatelor mondiale de la Nîmes am fost vecini de masă și am avut la dispoziție o seară întreagă ca să stăm de vorbă, am reușit să-i antrenez în discuție doar cu foarte mare greutate.

— A urmat o perioadă infernală — continuă „martirul". — Alergări în fiecare zi. Eram puternic, făceam împins din culcat cu 200 de kg și genuflexiuni cu 270 de kg, dar nu aveam definire. Antrenorul meu mi-a impus un regim alimentar drastic: pește și numai pește.

— După cît pește a mîncat putea să ajungă și doctor în științe — îl șicanează Caruso.

Dar, se pare că, rememorînd acele „zile negre", Roy nu are puterea să zîmbească.

— În 1977, după un an de eforturi și suferințe, „maestrul" mi-a spus că „pot să apar în văzul lumii și dezbrăcat". Parcă aș fi auzit anularea unei sentințe de condamnare la moarte! Dar am primit răsplata pentru toate sacrificiile și renunțările: am apărut în fața „lumii", am cîștigat campionatele Canadei.

— Aici, la Nîmes — preia firul convorbirii Jimmy Caruso — am aflat că la categoria grea Roy va trebui să-i înfrunte pe Mentzer și pe Szkalak. L-am convins să slăbească, pentru a se încadra în limitele categoriei sub 90 de kg, unde ca adversar principal îl avea pe Darcy Beckles.

— Iar pește... — zîmbește în sfîrșit și Callender.

---

* Comeback (engl.) — revenire

Tactica a reușit din plin, dovedindu-se bine gîndită. Roy a cucerit titlul suprem, ceea ce n-ar fi izbutit în lupta cu cei doi coloși americani.

— După o pauză de șase ani ați realizat un „comeback" spectaculos. De unde ați avut puterea necesară? — îl întreb pe proaspătul campion.

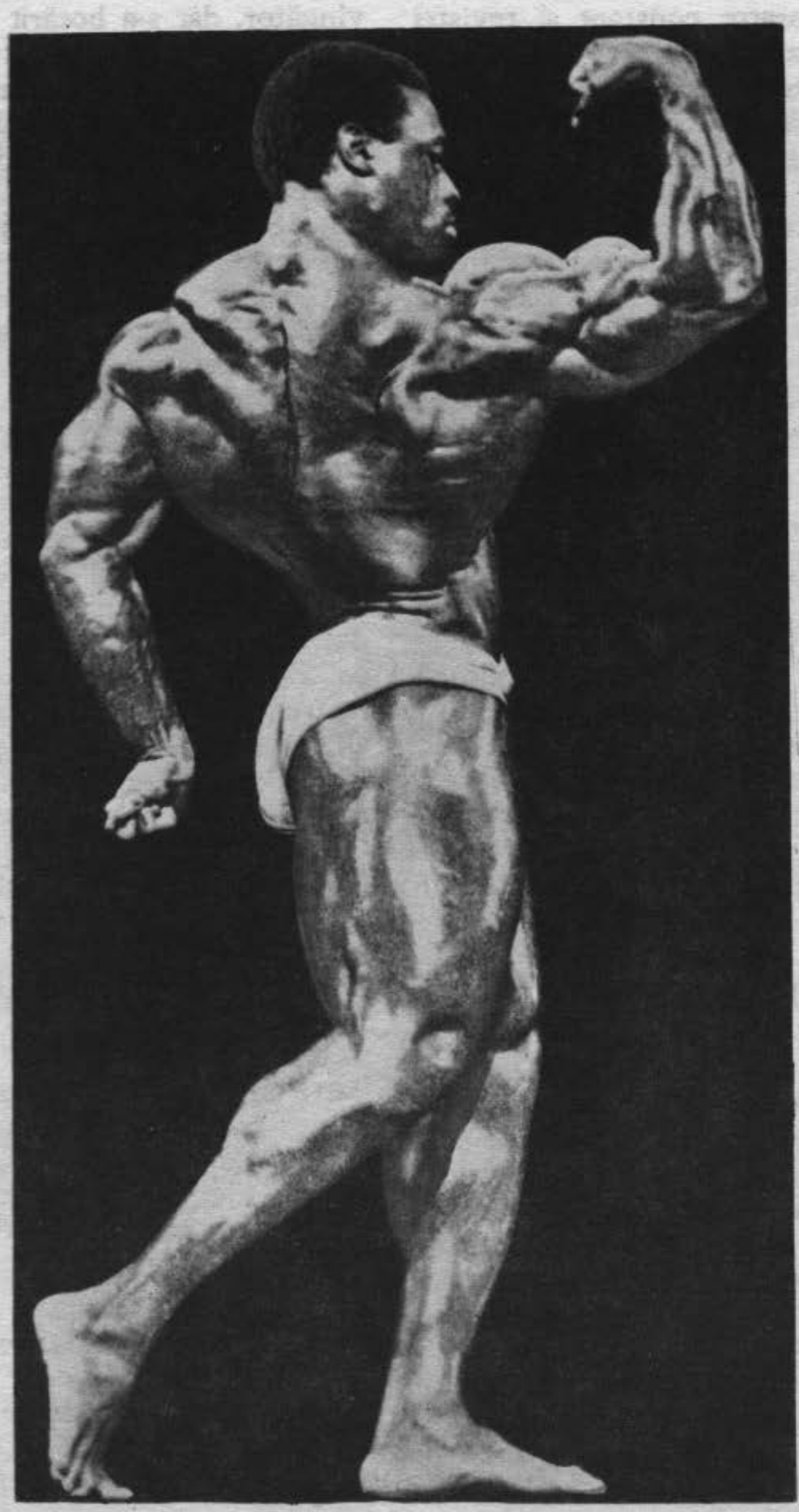


Foto 11. *Canadianul ROY CALLENDER, originar din Barbados, campion mondial în 1977 (categoria 75—90 kg), se remarcă printre altele printr-o uluitoare densitate musculară.*

— Am găsit-o în dorința irezistibilă de a-mi modela corpul, cît mai aproape de perfecțiune, în dorința de a ridica ștacheta propriei pregătiri pînă la calificativul de „cel mai".

— Atunci, acest titlu mondial cîștigat înseamnă...

— ... răsplata deplină a muncii mele.

— Cum apreciați faptul că în ultimii ani concursurile de culturism se televizează din ce în ce mai des? — mă adresez lui Caruso.

— Este consecința firească a popularității crescînde a culturismului. Este un fapt binevenit. Orice disciplină sportivă are nevoie de suporteri.

— Ce calități înnăscute considerați că trebuie să posede un culturist-viitor campion?

— Voință, constituție fizică și metabolism adecvat.

Precis, concis, ca un om de știință.

CULTURIST, PEDAGOG, PUBLICIST

Petar Celik, triplu campion absolut al Iugoslaviei, este unul din cei mai bine cotați culturiști ai țării sale. Prezent la Nîmes, a concurat în cadrul categoriei mijlocii, clasîndu-se însă destul de modest, pe locul al zecelea. Pe lîngă intensa sa activitate sportivă și de antrenor, Celik desfășoară o fructuoasă muncă de popularizare a culturismului. Astfel, a editat în Iugoslavia revista de specialitate „Hercules" și a publicat o culegere de exerciții de culturism; în prezent lucrează la München, la revista „Athletik sportjournal".

Născut la 25 decembrie 1949, Petar Celik a început să practice culturismul la 17 ani (foto 12). Pînă la această vîrstă nu făcuse decît exerciții yoga. Primele antrenamente serioase le-a efectuat în ianuarie 1966, pentru ca — după propriile-i mărturisiri — peste numai zece luni să aibă dovezi de netăgăduit ale eficienței acestora. De atunci și-a continuat pregătirea fără întrerupere pînă la cucerirea laurilor de campion național (foto 13).

I-am solicitat lui Celik părerea în privința comportamentului fair play printre culturiști. Mi-a declarat: „Ori de cîte ori un campion îi ajută pe începători, încurajîndu-i, îndrumîndu-i, dezvăluindu-le „secretele" sale, dă dovadă, după părerea mea, de o înaltă ținută morală, demnă de un adevărat sportiv și om".

O afirmație semnificativă pentru un culturist a cărui activitate sportivă a fost însoțită permanent de aceea de publicist și pedagog.

Foto 12. *PETAR CELIK în perioada primelor antrenamente.*

Date antropometrice:	Ianuarie 1966	Noiembrie 1966	1978
Înălțime	171 cm	171 cm	175,5 cm
Greutate	62 kg	—	92 kg
Perimetrul gîtului	37 cm	39 cm	42 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	94 cm	100 cm	132 cm
Perimetrul toracelui în expirație	82 cm	—	105 cm
Perimetrul brațului	31 cm	—	48 cm
Perimetrul taliei	65 cm	67 cm	78 cm
Perimetrul coapsei	51 cm	55 cm	66,5 cm
Perimetrul gambei	35 cm	—	45 cm

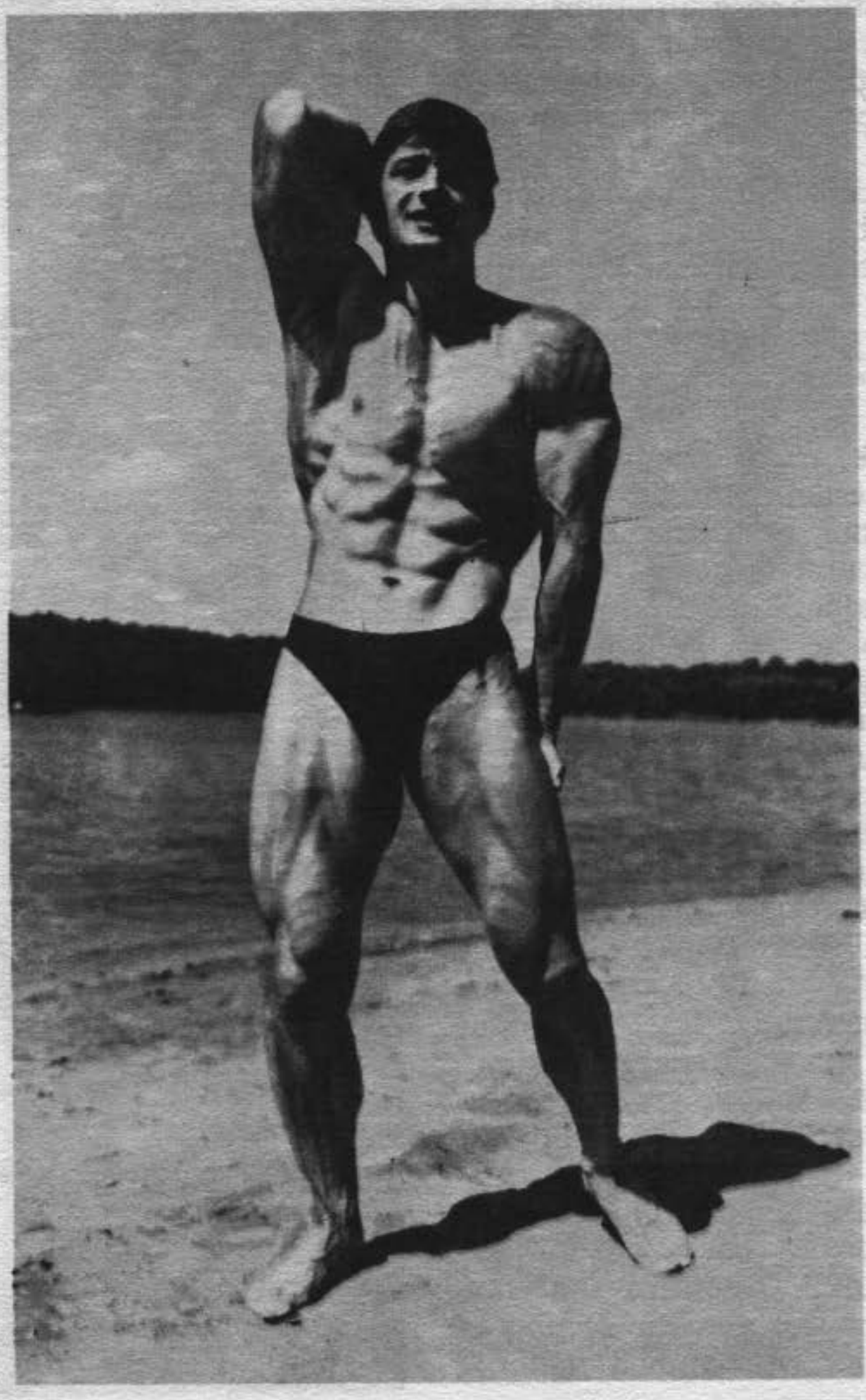


Foto 13. *Lui PETAR CELIK i-au trebuit 10 ani ca dintr-un tînăr cu o musculatură slab dezvoltată să se transforme în campionul absolut al R.S.F. Iugoslavia.*

„VEDETA"

Boyer Coe a fost invitat de onoare al campionatelor de la Nîmes. În ultima zi a competiției, în seara festivităților de încheiere, a prezentat hors concours o demonstrație de înaltă clasă, culegînd mai multe aplauze decît toți campionii la un loc. Toată sala recunoștea pe scenă ceea ce numim de obicei „o stea". Dar,

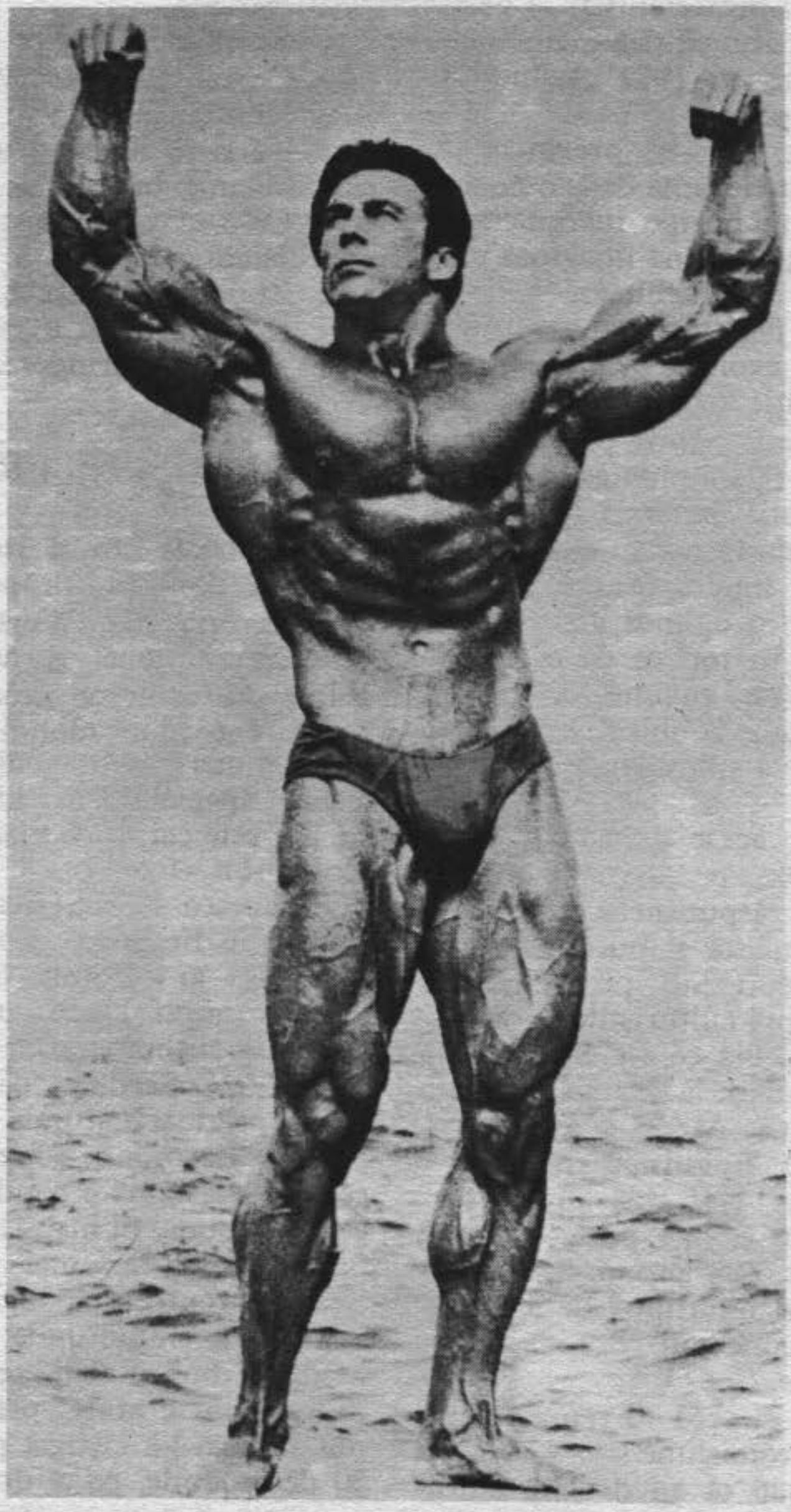


Foto 14. *Americanul BOYER COE într-o poziție ce îi poartă numele.*

nici măcar în minutele acelea, în mijlocul aclamațiilor și ovațiilor frenetice, Boyer Coe n-a acceptat să fie tratat ca o vedetă.

Născut în 1947, a cucerit primul titlu — Mr. New Orleans — la 17 ani. Peste cinci ani, la Chicago, student fiind, a devenit Mr. America, ca ulterior să obțină titlurile Mr. World (de cinci ori) și Mr. Univers (versiunea N.A.B.B.A. pentru amatori și profesioniști). A participat la ultimele patru ediții ale concursului Mr. Olympia, în 1979 clasîndu-se pe locul al treilea.

Nîmes. Boyer Coe își prezintă programul. Trece cu eleganță de la o poziție la alta. În fiecare poziție încremenește pentru cîteva clipe, creînd imaginea unei statui (foto 14). Nu schițează nici un gest gratuit, nu face nici o mișcare fără rost. Întreaga sa evoluție degajă energie, fermitate, bărbăție.

La Nîmes a sosit printre primii. Felul său deschis de a fi, simplitatea, modestia i-au atras simpatia generală. Văzîndu-l zi de zi, întreținîndu-mă cu el de nenumărate ori, am înțeles încă o dată că „vorba" poate fi o oglindă a sufletului. Boyer vorbește cu toți ca de la egal la egal, nu folosește cuvinte de prisos, rămîne întotdeauna la obiectul discuției. Are darul rar de a spune mult în puține cuvinte.

Cunoscîndu-i acest dar, l-am rugat să-i caracterizeze pe marii campioni americani. Iată răspunsurile sale: „Columbu este muncitor și puternic ca un taur; Padilla reprezintă piperul, Zane rafinamentul lumii culturiștilor; lui Ferrigno îi lipsește ceea ce are Szkalak din belșug: hotărîrea de a merge neabătut spre țelul propus; Mentzer e cerebral, rece și distant; Robinson cred că va furniza în viitor cele mai multe surprize — plăcute și mai puțin plăcute; Schwarzenegger este produsul talentului, dăruirii și al unui mod de antrenament științific conceput".

— Dar Boyer Coe?

— Îmi place să cred că reprezintă în continuare o promisiune.

— Nu regretați că ați devenit culturist de performanță și nu ați practicat alt sport?

— Nu, întrucît toți cei de vîrsta mea, care s-au dedicat altor ramuri sportive și au obținut cîndva rezultate remarcabile, sînt astăzi foști sportivi. Pe cînd eu în culturism sînt, după cum v-am spus, încă o speranță.

— Ce nu v-ar place să aveți?

— Renume, fără ca acesta să se bazeze pe merite autentice.

— Ce v-a învățat culturismul înainte de toate?

— Să mă depășesc pe mine însumi.

— Ce calitate apreciați cel mai mult la un culturist?

— Tăria de a recunoaște că adversarul este mai bun.

— Ce o să vă lipsească, cînd nu o să mai concurați?

— Zbuciumul luptei, dorința de a învinge, curajul de a relua totul de la capăt după o înfrîngere.

CEL MAI PUTERNIC

Campion la box al Italiei, posesor al titlurilor de Mr. Europa, Mr. Univers (de trei ori), Mr. World (de trei ori), Mr. International și Mr. Olympia la culturism, campion mondial și deținător de recorduri mondiale la powerlifting, cel mai puternic culturist din lume, medic specialist în kinetoterapie — aceasta este cartea de vizită a lui **Franco Columbu** (foto 15).

Francesco — americanii au abreviat numele în Franco — s-a născut la 7 august 1941 în Sardinia, într-o familie de oameni simpli. După cum precizează în cartea sa autobiografică „Devenind puternic", în Sardinia oamenii consumă multe produse naturale și se obișnuiesc de mici cu munca intensă în aer liber, ceea ce le asigură o condiție fizică dintre cele mai bune. El însuși a lucrat de copil, păscînd oile, iar mai tîrziu ca zidar. Serile parcurgea cu bicicleta cîte 30 de km pînă la clubul unde efectua antrenamente la box. Rezultatele acestora n-au întîrziat să se arate: primul meci susținut Franco l-a cîștigat printr-un k.o. în 30 de secunde, pe al doilea într-un minut și 48 de secunde. La vîrsta de 18 ani a fost trimis de clubul său la antrena-

mente în R.F.G., unde a făcut cunoștință cu powerliftingul. Dotat din naștere cu o forță fizică de excepție, Franco a ieșit victorios și în acest sport, chiar de la prima sa competiție. La München a continuat în paralel antrena-

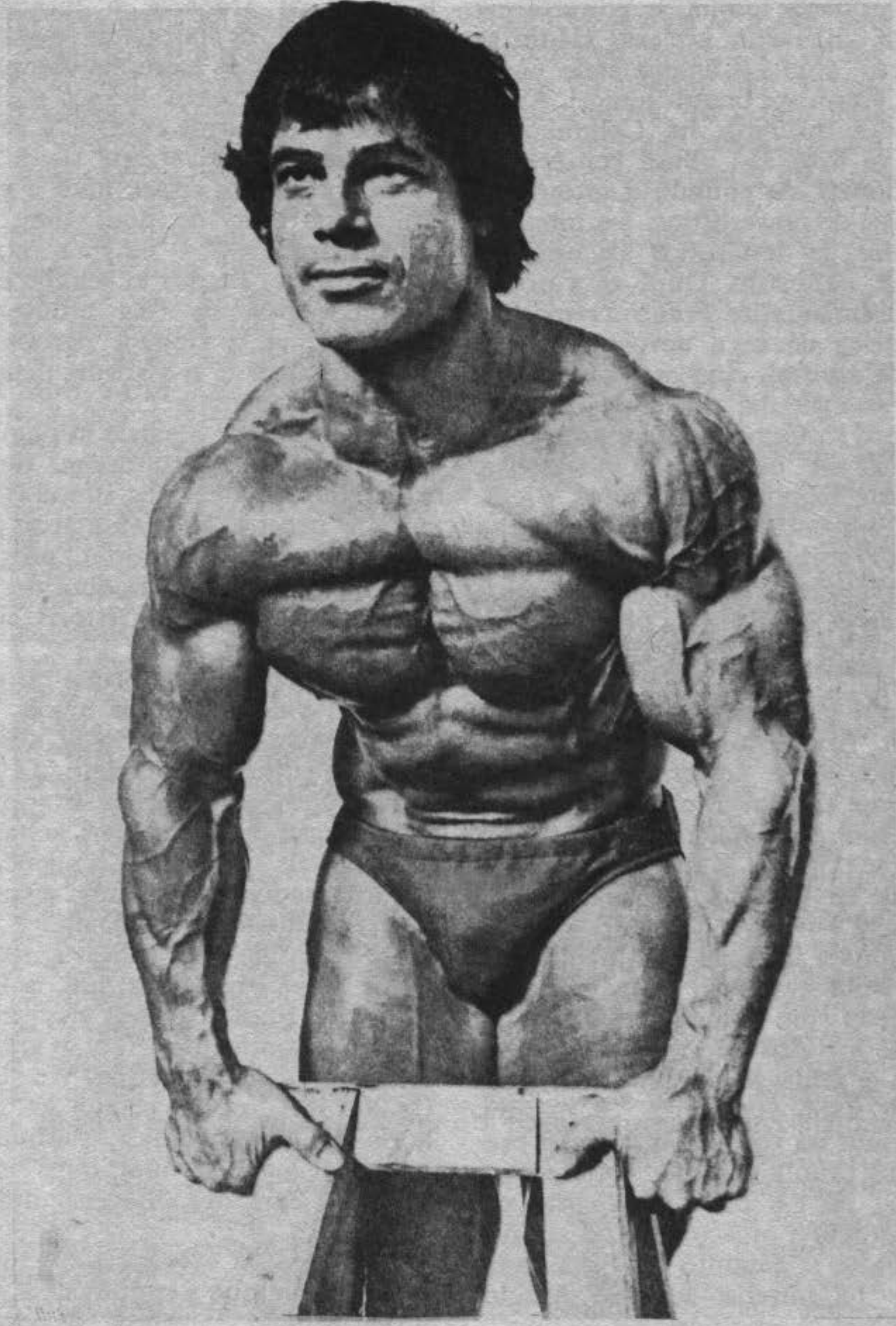


Foto 15. *Pînă în prezent nimeni nu a reușit să-l egaleze pe italianul FRANCO COLUMBU, stabilit în S.U.A., în privința densității musculare.*

mentele de powerlifting şi pe cele de box, devenind în 1964 campion al Italiei. În cariera sa de boxer amator a susţinut în total 42 de meciuri, învingînd în 37 (în 22 prin k.o.), terminînd de patru ori la egalitate şi fiind o singură dată înfrînt. În 1966, la Stuttgart, Franco a participat la un concurs de selecţie pentru formarea lotului de powerlifting al R.F.G. În incinta aceleiaşi clădiri se desfăşurau atunci Campionatele europene de culturism pentru juniori. Astfel s-a produs întîlnirea lui Columbu cu sportul ce avea să-i aducă consacrarea internaţională. Aşteptîndu-şi intrarea în competiţia de powerlifting, s-a interesat de regulile de desfăşurare ale unei întreceri de culturism. După ce a primit explicaţii amănunţite, Franco a remarcat: „Nu înţeleg de ce e nevoie de atîtea runde de arbitraj, cînd este clar că băiatul acela înalt din colţ e cel mai bun dintre toţi?!". Campionatul european de culturism s-a desfăşurat, bineînţeles, după toate regulile concursului. Victoria însă i-a surîs într-adevăr tînărului de care vorbise Columbu. Arnold Schwarzenegger, reprezentantul Austriei, cucerea la 17 ani, la prima sa participare, titlul de campion european la juniori.

Nu peste mult timp cei doi tineri s-au reîntîlnit. Arnold a venit să-i propună lui Franco să se antreneze împreună. „De ce vrei să lucrezi tocmai cu mine?" — s-a interesat italianul. „Pentru că eşti foarte puternic şi am putea executa exerciţiile în pereche, folosind aceeaşi încărcătură" — a venit prompt răspunsul. Amîndoi rîvneau, cu nerăbdarea caracteristică tinereţii, să înainteze cît mai repede spre culmile performanţei, „să-i lase în urmă pe toţi ceilalţi". Fiecare din ei intuia în celălalt un partener de lucru şi un viitor rival pe măsură. Şi nici unul nu voia să rămînă mai prejos. După primul antrenament efectuat, Columbu nu s-a putut ridica din pat din cauza febrei musculare. L-a străfulgerat gîndul să renunţe. „Te dor muşchii? — l-a întrebat surîzînd Arnold. — Înseamnă că eşti pe drumul cel bun!". „Pe drumul cel bun spre spital poate" — a mormăit Franco, dar peste trei zile s-a prezentat din nou în sala de sport. Astfel au început colaborarea şi prietenia lor, niciodată umbrite de vreo neînţelegere. Astăzi amîndoi recunosc că „exerciţiile din adolescenţă" erau departe de un adevărat antrenament de culturism. Lucrau empiric, după intuiţie, comiteau multe greşeli. Dar lucrau, în pofida a orice, cu ardoarea şi încăpăţînarea soldatului de 18 ani care se visează general la 24. Şi acest lucru era esenţial.

În perioada aceea Franco a abandonat boxul. În urma celei de a 22-a victorii prin k.o., adversarul său a trebuit să fie internat în spital, unde a stat sub tratament timp de două luni. „Ai o mînă foarte grea" — i-a spus antrenorul cu admiraţie. Franco în schimb a rămas profund şocat de cele întîmplate. A mai susţinut o singură partidă, cîştigată la puncte, şi şi-a atîrnat pentru totdeauna mănuşile în cui.

Multe din cele învăţate în pugilat i-au folosit ulterior în culturism. Boxul l-a disciplinat, i-a dezvoltat simţul ritmului, atît de necesar în prezentarea programului liber ales. Dealtfel, programele create de Columbu sînt considerate a fi cele mai dinamice din istoria culturismului.

Anul 1968 i-a adus prima biruinţă de răsunet: a devenit, după numai 12 luni de antrenament, campionul absolut al Italiei la culturism, învingîndu-l în concursul open pe favoritul Franco Fassi (cîştigătorul categoriei mari, actualmente preşedintele Federaţiei italiene, arbitru internaţional). Columbu a continuat antrenamentele. Şedinţe zilnice de cîte două ore, în care ridica aproximativ 60 de tone! Peste două luni, la Brugge, în Belgia, Franco încheie victorios campionatele continentale. Tot în anul 1968, la Londra, la competiţia Mr. Univers (N.A.B.B.A.) ocupă primul loc la categoria de înălţime mică, clasîndu-se la open pe locul secund, după englezul Wilfred Sylvester. Ascensiunea începea...

În paralel cu exerciţiile de culturism, Franco Columbu a continuat să practice powerliftingul, devenind de cîteva ori consecutiv campionul R.F.G., al Europei şi al lumii la categoria de greutate

80 kg. A stabilit mai multe recorduri mondiale, printre care la probele împins din culcat (220 kg) și îndreptări cu bara (332,5 kg). Fenomenala sa forță fizică îi permitea să execute patru repetări din exercițiul împins din culcat cu o bară de 200 kg și patru îndreptări cu o bară de 320 kg!

Următoarea etapă de răscruce pentru cariera sportivă a lui Columbu a fost anul 1969, cînd la apelul lui Arnold Schwartzenegger (stabilit deja în S.U.A.), Franco pleacă peste ocean pentru a se antrena sub directa îndrumare a lui Joe Weider. Este perioada celor mai însemnate succese ce vin să răsplătească o muncă titanică. La concursul open Mr. Univers — 1970 (I.F.B.B.) reușește să lase în urma sa coloși de renume ca: Serge Nubret, Chuck Sipes, Mike Katz. Piscul suprem al performanței îl atinge însă abia în 1976 prin cucerirea titlului de Mr. Olympia. Pînă atunci participase de trei ori la competiție, dar fusese de fiecare dată înfrînt de Arnold Schwarzenegger, a cărui statură uriașă l-a eclipsat întotdeauna. (În 1976 Schwarzenegger nu a mai concurat.) Deocamdată, Columbu este unicul culturist de categorie ușoară, în al cărui palmares figurează și titlul de Mr. Olympia și cel de Mr. Univers. Forța și densitatea sa musculară nu au fost încă egalate. Datele antropometrice în 1977: înălțime — 164 cm, greutate — 85 kg, perimetrul gîtului — 42 cm, perimetrul toracelui — 134 cm, perimetrul brațului — 48 cm, perimetrul antebrațului — 44 cm, perimetrul taliei — 68 cm, perimetrul coapsei — 64 cm, perimetrul gambei — 47 cm.

Explicația lungului șir de performanțe ale lui Franco Columbu? „Nimeni pînă acum nu crede că a găsit în antrenamente atîta bucurie, atîta plăcere, cîtă am găsit Arnold și cu mine, și rămîn la convingerea că acesta a fost factorul determinant în plămădirea noastră ca mari campioni" — notează în cartea sa autobiografică.

În 1977 Columbu a părăsit arena competițională. Dar este în continuare foarte des solicitat pentru demonstrațiile sale deosebit de gustate de public, nu numai datorită programului propriu-zis de culturism, ci și datorită probelor de forță incluse.

Înaintea cîștigării titlului de campion mondial la profesioniști, Franco Columbu și-a susținut ultimul examen la facultatea de medicină. În prezent este medic la o clinică din Los Angeles, fiind, ca și soția sa Anita, specializat în kinetoterapie (terapie prin mișcare). Anita l-a sprijinit fără rezerve în activitatea sportivă, dar a fost prezentă la un singur concurs, este adevărat însă la cel mai important dintre toate, Mr. Olympia — 1976.

Franco Columbu este autorul a trei lucrări de specialitate, dintre care una scrisă în colaborare cu soția sa.

BOEMUL DIN HAWAII

Ed Corney este adesea comparat cu actorii. Nu întîmplător și nu fără temei. În primul rînd, întrucît pe chipul său s-au amalgamat parcă trăsăturile lui Omar Sharif și Charles Bronson (foto 16). Apoi, deoarece odată cu fizionomia pare că „le-a împrumutat" dezinvoltura, naturalețea și farmecul scenic. Fiecare program al său este un unicat în privința ținutei artistice. La competiția Mr. Olympia — 1978, la încheierea evoluției lui Corney, Reg Park a exclamat: „Sînt pur și simplu uluit. Această prezentare atinge perfecțiunea. Ed este un artist desăvîrșit!". Dar pentru a-și însuși această măiestrie, apreciată deseori drept o adevărată artă, lui Ed Corney i-au trebuit mulți ani de muncă suplimentară, pregătirea sa pentru concursul Mr. O. '78, de pildă, cuprinzînd zilnic trei ore de exerciții dedicate exclusiv elaborării programului de concurs.

Date antropometrice: înălțime 170 cm, greutate 80—82 kg, perimetrul toracelui 130 cm, perimetrul brațului 48 cm, perimetrul taliei 70 cm, perimetrul coapsei 65 cm, perimetrul gambei 44 cm.

Ed Corney are 46 de ani și practică culturismul (cu unele întreruperi) de peste 20 de ani. Cu toate că și-a început cariera sportivă destul de tîrziu, ascensiunea sa a fost rapidă și neîntreruptă.

Într-un singur an — 1972 — a cîștigat două titluri de mare valoare: Mr. America și Mr. Univers. Le-au urmat la rînd titlurile Mr. S.U.A., Mr. World, Mr. International. La concursul Mr. Univers, desfășurat la Bagdad, clasîndu-se primul la categoria mijlocie, Ed a reușit să-i întreacă în final pe compatriotul său Mike Katz, devenind astfel campion mondial absolut. După repurtarea acestui succes, Arnold Schwarzenegger l-a convins să treacă la profesio-

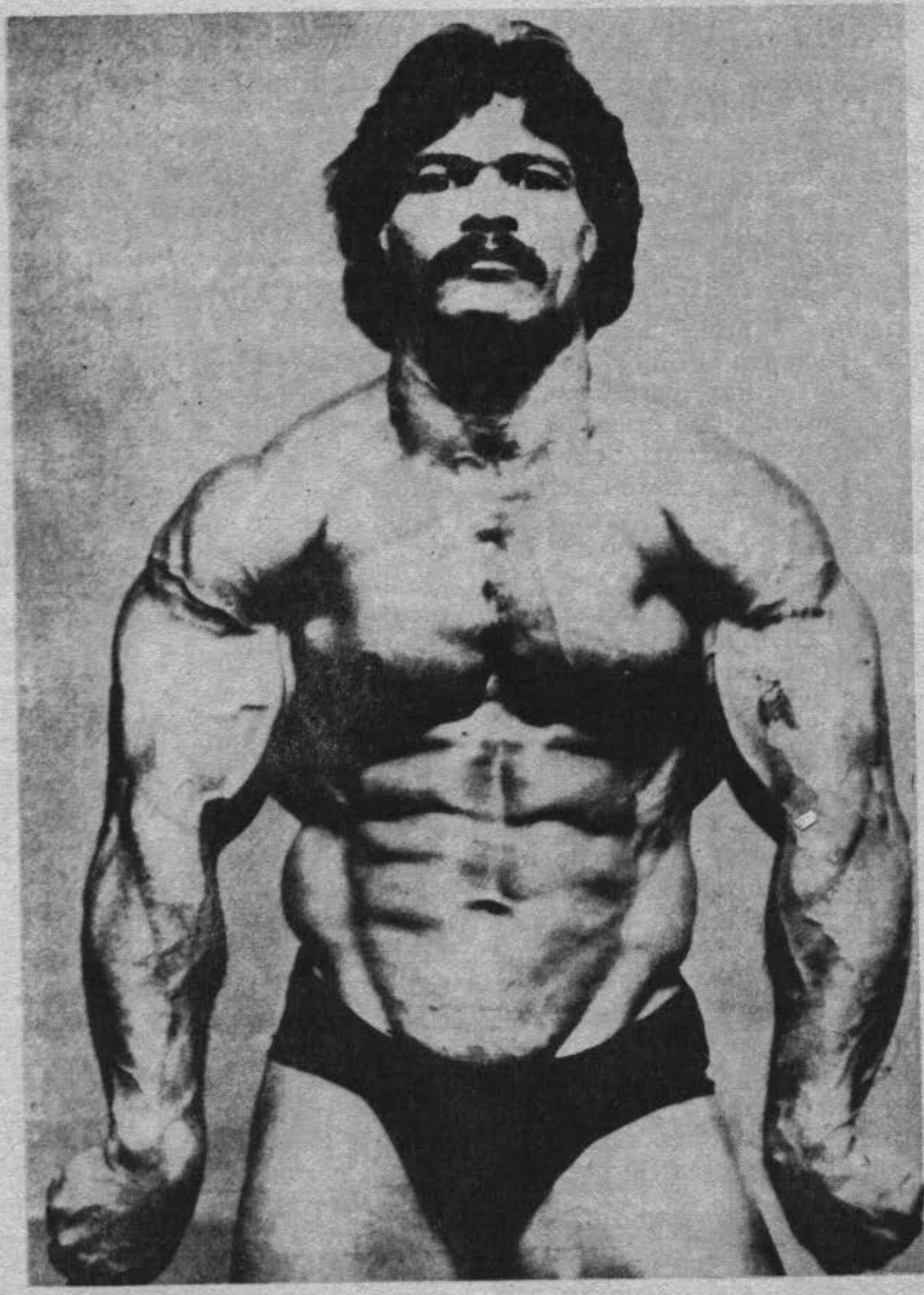


Foto 16. *ED CORNEY a început să practice culturismul la vîrsta de 25 de ani. În prezent are 46 de ani.*

nism. Din 1975 Corney a participat la toate edițiile concursului Mr. Olympia, demonstrînd de fiecare dată o temeinică pregătire, fără să obțină însă titlul suprem. Să aibă oare dreptate Ken Waller, campionul lumii la amatori în 1975, cînd afirmă că lupta pentru titlul Mr. O. nu stabilește de fapt cine este cel mai bun, ci, mai degrabă, cine este cel mai popular?! Sau și mai exact: cui i s-a făcut cea mai mare publicitate?!

În orice caz, în 1975, la Pretoria, la concursul de adio al lui Arnold Schwarzenegger, Ed Corney l-a eclipsat, prin modul său de prezentare a programului, pînă și pe de atîția ani imbatabilul „stejar austriac". Ceea ce reprezintă, poate, mai mult decît un titlu.

UN CAVALER AL FAIR PLAY-ULUI

Anul 1969 rămîne înscris în analele culturismului din Turcia ca anul ce a deschis seria campionatelor naționale oficiale. Cu ocazia acestui eveniment a fost descoperit un culturist de excepție, ce avea să ajungă în scurt timp vedetă internațională. Este vorba de cîștigătorul titlului de campion absolut al țării sale la culturism în 1969 — **Ahmet Enünlü.** Specialiștii prezenți la ediția inaugurală a concursului au hotărît trimiterea lui și a arhitectului Zeki Yönet, organizatorul întrecerii, la Essen, unde urmau să se desfășoare „europenele". În curînd, iubitorii culturismului din Turcia au primit marea veste: Ahmet Enünlü, la prima sa participare internațională, devenise vicecampion european. Zeki și Ahmet, prinzînd curaj, pleacă și la „mondiale". Nu le-a părut rău de drum. Enünlü s-a prezentat neașteptat de bine, clasîndu-se pe locul al patrulea. De atunci cariera sa sportivă înregistrează o curbă constant ascendentă.

Ahmet Enünlü, indiscutabil cel mai valoros culturist turc, a văzut lumina zilei la Istanbul, la 3 iulie 1948. Elev de liceu fiind, a jucat baschet și volei pentru ca la 16 ani să se dedice în exclusivitate sportului ce avea să-i aducă consacrarea. Începutul carierei sale atletice a coincis în mod fericit cu avîntul ce a marcat mișcarea de culturism în Turcia, la mijlocul anilor '60.

Ahmet Enünlü se distinge nu numai prin seriozitatea și perseverența sa, ci și prin modul propriu de a-și concepe și organiza antrenamentele. Nu a mers niciodată pe căile bătute de alții, nu a copiat metodele nimănui, nu a avut nici măcar în tinerețe idoli. După părerea sa, campionul se făurește pe sine, inițial gîndind asupra viitoarei performanțe și abia apoi luptînd pentru înfăptuirea acesteia. Nu știm exact care este „rețeta" de lucru proprie lui Enünlü, dar rezultatele obținute îi certifică valabilitatea.

Pe lîngă impresionanta dezvoltare musculară, corpul său se remarcă printr-o superbă definire: fiecare mușchi, fiecare fibră par conturate cu o linie aproape imperceptibilă în finețea ei (foto 17).

Date antropometrice:	1964	1978
Înălțime	167 cm	170,5 cm
Greutate	63 kg	87 kg
Perimetrul gîtului	39 cm	42 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	101 cm	133 cm
Perimetrul toracelui în expirație	98 cm	129 cm
Perimetrul brațului	33 cm	48 cm
Perimetrul antebrațului	28 cm	39 cm
Perimetrul taliei	72 cm	78 cm
Perimetrul coapsei	59 cm	66 cm
Perimetrul gambei	35 cm	42 cm

După succesele din 1969 culturistul turc își anunță participarea la Campionatele europene și mondiale din 1970, desfășurate la Belgrad. Cîștigă detașat primul loc la categoria mijlocie, fiind întrecut în lupta pentru titlul de campion absolut doar de un singur concurent: Franco Columbu, la vremea aceea reprezentant al Italiei. Această nouă performanță îl propulsează brusc în centrul atenției generale, mai ales datorită faptului că la categoria sa, Ahmet îl învinsese pe faimosul Chuck Sipes, posesor al titlurilor Mr. America și Mr. Univers.

Răspunzînd la un chestionar tip, pe care l-am expediat mai multor culturiști de renume, mi-a scris că nu cunoaște

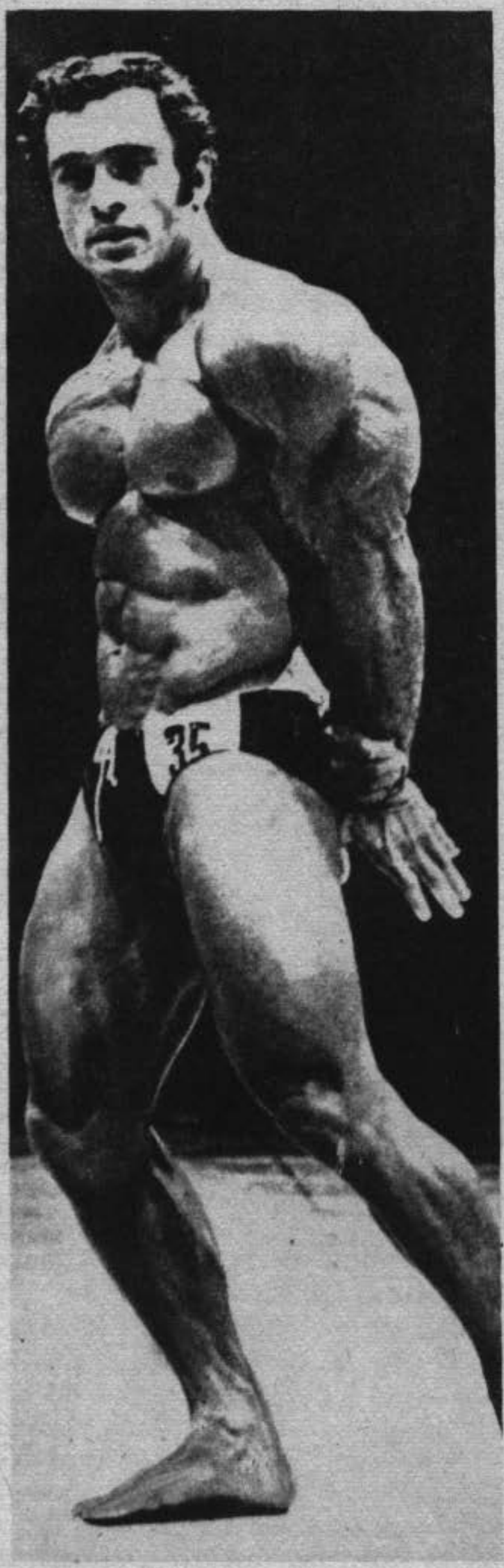


Foto 17. *Ziaristul turc AHMET ENÜNLÜ și-a înscris numele pentru totdeauna în istoria culturismului atît pentru performanțele sale strict atletice, cît și pentru comportarea sa fair-play.*

nici un gest deosebit de fair play în lumea culturismului. Afirmație inexactă, izvorîtă desigur din modestie. Pentru că un asemenea gest, și încă unul de mari proporții, a fost săvîrșit tocmai de el. La Campionatele mondiale din 1971, de la Paris, Ahmet Enünlü a fost medaliat cu aur la categoria mijlocie. Dar pe podiumul de premiere se produce un gest incredibil. Ahmet refuză medalia și titlul de campion mondial, declarînd că s-a comis o regretabilă eroare, deoarece negrul Albert Beckles, ocupantul locului al doilea i-a fost superior, atît în privința masei musculare, cît și a definirii. Stupoare printre spectatori! Stupoare, în special, în rîndul juriului! Nu se mai întîmplase ca un sportiv să renunțe la titlul mondial și să-l cedeze învinsului său! Brigada de arbitri deliberează îndelung și în cele din urmă anunță: Ahmet Enünlü are dreptate! Surpriză de proporții! Albert Beckles plînge în hohote... Abia își revine însă și trebuie să apară din nou în fața publicului, pentru a concura la open cu cîștigătorii categoriilor mică și mare, Giuseppe Deiana și respectiv Karl Blomer. Și atunci se produce o nouă surpriză: negrul originar din Barbados prezintă un program ale cărui ținută și eleganță ridică sala în picioare. Nu mai încape nici o îndoială: el este campionul absolut! În seara aceea un singur om ar fi putut să-i bareze drumul spre victorie, iar acela nu acceptase s-o facă într-un mod neloial, lipsit de sportivitate.

La concursul Mr. Univers din 1974, Enünlü obține primul loc la categoria mijlocie, fiind însă înfrînt la open de uriașul Lou Ferrigno, devenit campion absolut.

Concurentul turc își continuă cu o ambiție rar întîlnită pregătirea pentru campionatele mondiale din 1976 de la Montreal. Și, într-adevăr, în ziua competiției este într-o formă excelentă. Dar, de data aceasta, are de înfruntat doi „new comer" — americanii Robby Robinson și Mike Mentzer — pentru prima oară participanți la o întrecere de asemenea anvergură. Între cei trei se dă o luptă foarte strînsă. Sarcina arbitrilor este copleșitor de grea. Diferența

dintre concurenți — dacă exista în general vreuna! — este insesizabilă, fapt reflectat și de punctajul final: Robby Robinson — 188 de puncte, Mike Mentzer — 185, Ahmet Enünlü — 183. Următorul clasat, Peter Stach, a totalizat doar 173 de puncte.

Ahmet pleacă din Canada oarecum nemulțumit. Consideră că cei doi americani s-au folosit la Montreal de avantajul „terenului propriu“. Dacă întrecerea ar fi avut loc în Europa, rezultatul ar fi fost, poate, altul. În această perioadă, Serge Nubret declanșează atacul împotriva I.F.B.B. Culturistul turc, de mulți ani prieten cu Nubret, părăsește și el federația și aderă la W.A.B.B.A. În noiembrie 1977, în timpul desfășurării Campionatelor europene și mondiale de la Nîmes, organizate de I.F.B.B., Enünlü concurează la Paris pentru federația lui Serge Nubret, clasîndu-se pe locul întîi, atît la categoria mijlocie, cît și la open. Tot în 1977 devine vicecampion mondial (N.A.B.B.A. — amatori) la categoria mijlocie.

Ahmet Enünlü este de profesie ziarist. Cîndva, în tinerețe, visase să ajungă marinar. Visul nu i s-a împlinit, dar pasiunea pentru nave și călătorii i-a rămas neștearsă. După obositoarele ore petrecute în compania discurilor de fontă, Ahmet se întoarce acasă, se așază la masa de lucru și începe... să deseneze, să taie, să lipească, construind, cu migală și răbdare de ceasornicar, ambarcații miniaturale. Apoi le lansează în gînd și le urmărește plutirea peste ocean, spre țărmurile unei alte mari pasiuni, numită... William Faulkner.

BIRUIND INFIRMITATEA

După ce Arnold Schwarzenegger a abandonat cariera competițională, pentru a umple golul format la categoria grea prin retragerea „stejarului austriac“, Joe Weider l-a invitat în California pe newyorkezul **Lou Ferrigno,** cîștigător în 1973 și 1974 al titlului mondial la amatori (foto 18). Ferrigno dispunea și dispune de toate calitățile necesare pentru a putea deveni un al doilea Schwarzenegger. Cîntărește chiar mai mult decît acesta și, pe lîngă un imens volum muscular, posedă și o foarte bună reliefare, în special în zona abdomenului. În prezent profesionist, Lou Forrigno n-a participat însă la ultimele ediții ale concursului Mr. Olympia, fiind solicitat pentru

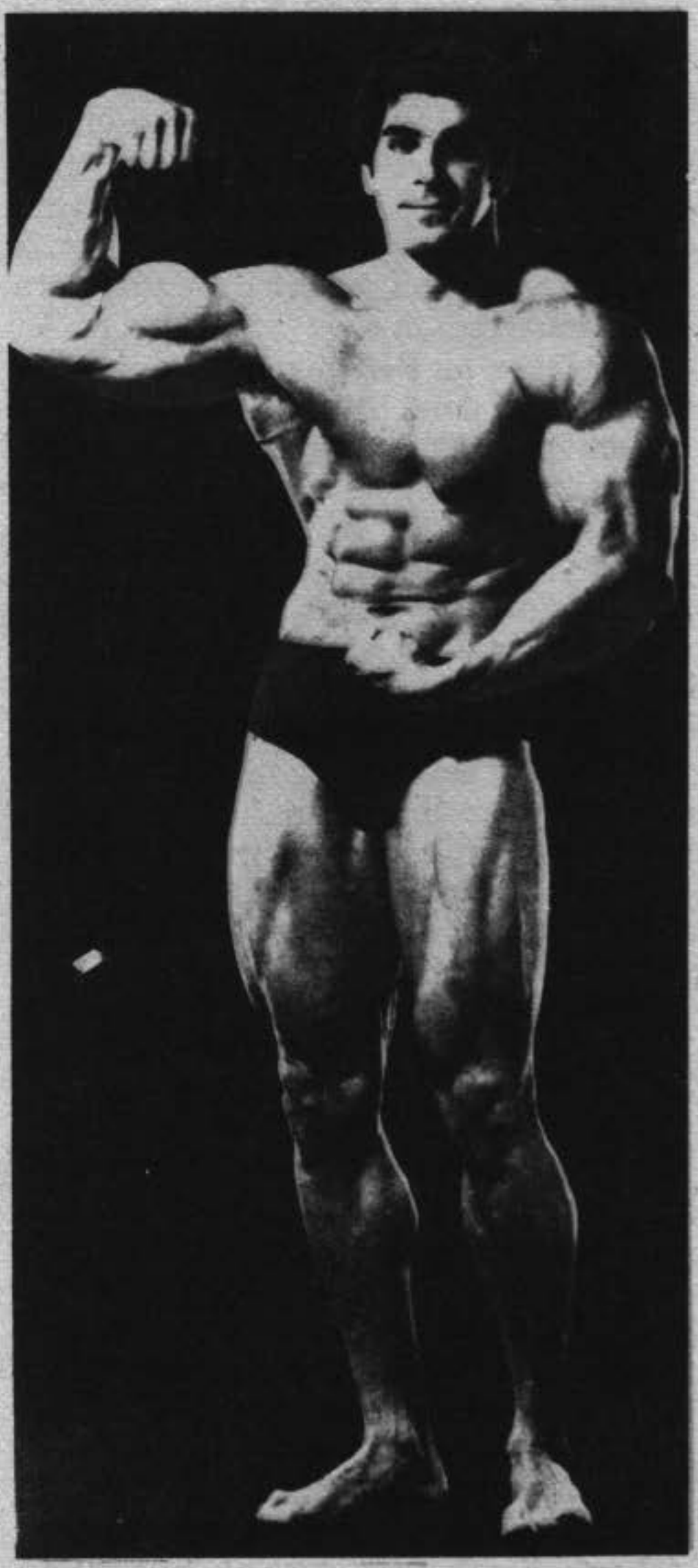


Foto 18. *LOU FERRIGNO a demonstrat că practicarea exercițiilor de culturism nu duce în mod inevitabil la pierderea dexterității și a vitezei.*

filmările unui serial de televiziune.

Ca adolescent, Lou visa să-i semene lui Larry Scott. Dar înainte de a începe lupta pentru a-şi transpune acest vis în realitate, a avut de dat o altă bătălie, cel puţin la fel de grea. La vîrsta de trei ani, în urma unei infecţii la o ureche, şi-a pierdut aproape complet auzul, fiind nevoit să poarte tot timpul vieţii aparat auditiv. Totuşi, depunînd un efort titanic, a reuşit să absolve şcoala normală. A muncit mult timp, luînd şi lecţii de dicţie, pentru a-şi înlătura defectul de vorbire ce i se formase. Fiind născut într-o familie modestă, Lou a trebuit să se angajeze de tînăr ca muncitor într-o fabrică metalurgică. Se spune că în perioada aceea şi-ar fi dezvoltat muşchii braţelor pentru care este astăzi renumit.

Dar faima lui Ferrigno se datorează nu numai celor două titluri de Mr. Univers. Cu ani în urmă, în S.U.A. s-a organizat o originală competiţie numită „Parada stelelor", la care au participat 60 de sportivi din diferite discipline, printre care îl citäm pe Ralph Boston, fost recordman mondial la săritura în lungime, medaliat de două ori la Jocurile Olimpice. Concurenţii trebuiau să-şi măsoare forţele la înot, canotaj academic, alergare, ciclism, baseball, bowling, tenis de cîmp şi haltere, rezultatul fiecărei probe fiind transformat în puncte. Lou, primind cu întîrziere invitaţia de participare, a avut la dispoziţie pentru pregătire doar 30 de zile, faţă de cele cîteva luni pe care le-au avut ceilalţi. Şi totuşi, în final, a ocupat locul al şaptelea, surclasîndu-i pe mulţi din marii atleţi americani.

Participarea şi rezultatele obţinute de Lou Ferrigno la acest concurs au contribuit mult la popularizarea culturismului şi la spulberarea ideii preconcepute, potrivit căreia dexteritatea şi viteza ar fi lacunele de necompensat ale culturiştilor. Competiţia i-a făcut, totodată, şi o bună reclamă lui Ferrigno personal, peste puţin timp el fiind solicitat să-şi încerce puterile şi iscusinţa şi într-o altă probă — actoria. Se pare că a trecut cu bine şi acest examen. Lupta cu infirmitatea a fost, astfel, definitiv cîştigată.

PRETENDENTUL

Ca şi Olev Annus, s-a născut în Estonia, la Tallin, unde lucrează ca profesor de educaţie fizică.

Ca şi Olev Annus, este căsătorit şi are o fiică.

Ca şi Olev Annus, practică culturismul de la 16 ani.

În anii 1974, 1975, 1976 şi 1977 a cucerit titlul de campion absolut al Estoniei la juniori, iar în 1976 şi 1977 a devenit campion absolut al U.R.S.S. la juniori.

Date antropometrice	1971	1978
Înălţime	170 cm	170 cm
Greutate	68 kg	85—88 kg
Perimetrul toracelui în inspiraţie	96 cm	125 cm
Perimetrul braţului	34 cm	46,5 cm
Perimetrul taliei	70 cm	74 cm
Perimetrul coapsei	55 cm	64 cm
Perimetrul gambei	40 cm	46 cm

Otsus Indrek, în vîrstă de 24 de ani, este un mare pasionat al artei teatrale. Interpretează şi el, cu succes, un rol titular. Adevărat, nu pe platforma magică, unde se plămădesc iluziile, ci pe scena vieţii. Rolul dificil căruia i s-a dedicat este acela de pretendent la „coroana" lui Olev Annus.

EVERSMILING

Eversmiling, cel ce zîmbeşte mereu, aşa îi spun culturiştii lui **Rohmat Bin Juraimi** din Singapore. Într-adevăr, surîsul nu-i părăseşte niciodată chipul, este întotdeauna binevoitor, vesel, apropiat. Compania lui este tonică, reconfortantă.

Rohmat Bin Juraimi are 32 de ani şi lucrează ca instructor la o sală de culturism din Singapore (în Asia, ca şi în S.U.A., aceste săli se numesc semnificativ „health centres" — centre ale sănătăţii), fiind unul din cei mai cunoscuţi şi activi culturişti ai continentului asiatic (foto 19). Practică acest sport de la vîrsta de 17 ani. În 1973 în Malaysia, a devenit campionul absolut al Asiei (Mr. Asia). În 1974 (Filipine), 1975

(Singapore) și 1976 (Pakistan) în cadrul aceluiași concurs a terminat primul la categoria ușoară și al doilea la open. În 1977 cîștigă din nou primul loc în limitele categoriei sale, însă neorganizîndu-se concursul open, nu are prilejul să intre în lupta pentru titlul absolut. La numeroasele sale participări la campionatele mondiale s-a clasat de fiecare dată printre primii zece.

— Sînteți un sportiv foarte respectat în Singapore — deschid discuția cu

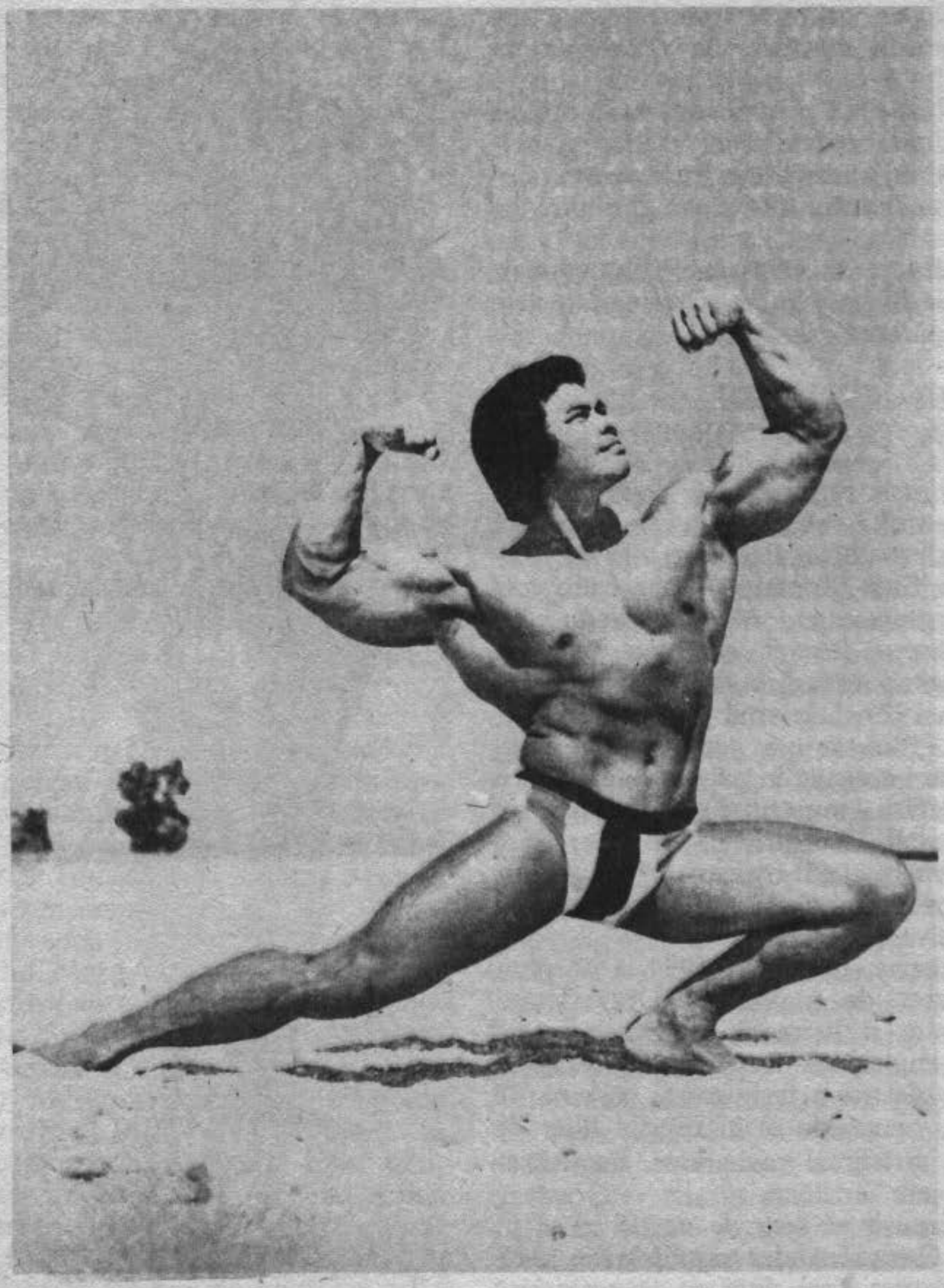


Foto 19. *ROHMAT BIN JURAIMI din Singapore este unul dintre cei mai cunoscuți culturiști din Asia.*

Rohmat Bin Juraimi. — Ce înseamnă pentru dumneavoastră popularitatea: plăcere sau povară?

— Răspundere sporită.

— Care credeți că ar fi menirea culturismului?

— Aceea de a sluji frumosul.

— Ce trăsături de caracter considerați că dezvoltă acest sport la cei care îl practică?

— Seriozitatea, hărnicia, disciplina, stăpînirea de sine, spiritul de justiție.

— Și ce calitate apreciați cel mai mult la un culturist de mare performanță?

— Respectul pentru adversar.

— Cum credeți că ar trebui să primească un culturist o înfrîngere?

— Cu fruntea sus și cu zîmbetul pe buze.

Înțeleg că în cazul lui Rohmat contradicția dintre zîmbet și seriozitate este doar aparentă.

RĂSPUNDEREA FAȚĂ DE PROPRIUL CORP

Cel mai reprezentativ culturist al continentului african — exceptîndu-l pe englezul Reg Park, stabilit în Republica Sud-Africană — este indubitabil egipteanul **Mohammed El Makkawy,** devenit campion mondial la categoria ușoară în 1976 și vicecampion în 1977. Din anul 1978 este profesionist. Pînă la ora actuală nimeni în lume nu l-a egalat în privința dezvoltării și reliefării mușchilor abdominali și intercostali. Culturistul egiptean este de asemenea un maestru al pozițiilor de prezentare a musculaturii zonelor respective (foto 20).

Makkawy, născut în 1954, a absolvit Facultatea de filologie a Universității din Cairo și lucrează ca translator de limbă engleză și franceză. Pasionat al artelor plastice a terminat și un curs de grafică, ocupîndu-se în timpul liber de țesutul artistic al covoarelor. Este căsătorit și are un băiat.

Am reușit să stau de vorbă cu el în ajunul Campionatelor mondiale din 1977.

— Ce veți face dacă nu veți reuși să vă apărați titlul?

— Iau primul avion spre Cairo, reiau antrenamentele și timp de un an de zile mă pregătesc pentru revanșă.

— Dar dacă veți cîștiga?

— O să-mi permit două săptămîni

Foto 20. *Translatorul de limbă engleză și franceză MOHAMMED EL MAKKAWY din Egipt este renumit în special pentru dezvoltarea și reliefarea musculaturii abdominale și intercostale.*

de vacanță, pe care o voi petrece în exclusivitate cu familia mea.

— Cînd sînteți pe scenă urmăriți reacția publicului?

— Bineînțeles! Dacă observ că spectatorilor le plac anumite poziții, insist asupra lor în diverse variante.

— Vă stimulează sau vă deranjează aplauzele în timpul prezentării?

— Aplauzele mă îmbărbătează.

— V-ar place ca fiul d-voastră să practice culturismul?

— În orice caz, n-aș vrea să fie un invalid sedentar. Dar nici n-aș dori să-l influențez în alegerea sportului preferat. În culturism ar avea un handicap serios, întrucît fiii trebuie să-și depășească tații...

— Ca grafician cu ce asociați imaginea corpului unui culturist?

— Cu ideea de echilibru desăvîrșit pe care îl creează vigoarea proporțiilor și finețea contururilor.

— Cum ați pleda în favoarea culturismului?

— Cu un gînd ce nu-mi aparține, dar la care ader cu toată convingerea: „Cel ce-și asumă răspunderea propriului trup este pregătit să-și asume orice răspundere".

Un gînd la care aderăm și noi.

URMAȘUL

Activitatea neobosită depusă ani de-a rîndul pentru popularizarea și susținerea culturismului în U.R.S.S., dăruirea fără margini și unanim recunoscuta competență îl consacră pe **Innar Mardo** ca un demn urmaș al lui Georg Tenno. Dealtfel, soția acestuia din urmă i-a dăruit lui Mardo, în semn de omagiu, toată arhiva soțului său, cuprinzînd documente, fotografii, manuscrise și cărți de culturism.

Innar Mardo s-a născut în 1946, în Estonia. Și-a încercat aptitudinile în mai multe ramuri sportive: înot, tenis de masă, atletism, box, dar în pofida antrenamentelor sistematice, dezvoltarea sa fizică generală continua să lase mult de dorit. La box de pildă, cu toată înălțimea sa de 173 cm, concura la categoria cocoș (54—57 kg).

În 1963 au apărut în presa sovietică primele articole despre culturism, semnate printre alții de Georg Tenno, articole ce au stîrnit interesul tînărului Innar. A început să se antreneze din pură curiozitate; a continuat din convingere. În 1967 greutatea corporală îi crescuse pînă la 86 kg. În persoana tînărului bine dezvoltat, puternic, proporționat, cu greu mai putea fi recunoscut băiatul firav de altădată. După ce a verificat practic eficiența exercițiilor, Innar Mardo s-a dedicat unor studii și experimente, devenind în scurt timp un apreciat specialist. În 1970 a fost ales președinte al Comisiei de Gimnastică Atletică de pe lîngă Federația de Haltere din Estonia. Chiar în același an a izbutit să organizeze Campionatele Estoniei și Campionatele unionale de culturism. Acestea din urmă au primit ulterior denumirea de Concurs „Memorial Georg Tenno".

Prima competiție de culturism din Estonia cu caracter republican a avut loc în 1967, împreună cu campionatul de haltere. Pînă atunci se desfășuraseră numai concursuri orășenești, la Tartu și Tallin. Urma ca în anul 1968 Comisia obștească de culturism să fie transformată în federație oficială, schimbare zădărnicită prin moartea lui Georg Tenno. În 1968 și 1969 amatorii de culturism nu au mai reușit să organizeze campionatele republicane, reprezentanții Estoniei participînd la campionatele din Lituania. Odată cu alegerea lui Mardo în fruntea mișcării de culturism din Estonia, datorită eforturilor și străduințelor sale, firul campionatelor a putut fi reluat. Paralel cu activitatea de promotor și teoretician, Innar Mardo lucrează, din 1969, și ca antrenor la Clubul de gimnastică atletică din Tallin. Vasta sa experiență, cunoștințele multiple, temeinica pregătire își găsesc cea mai vie mărturie în rezultatele obținute de Mardo prin elevii săi. Doi dintre ei sînt Olev Annus și Indrek Otsus.

Innar Mardo pregătește pentru tipar două lucrări: una se referă la istoria culturismului în Uniunea Sovietică, alta este axată pe probleme de metodică.

FRAȚII

— Cînd și de ce ați început să practicați culturismul?

— Aveam 13 ani cînd mi-a căzut pentru prima dată în mînă o revistă de culturism. Am văzut fotografia lui Steve Reeves. Poate o să vi se pară incredibil, dar adevărul este că din ziua aceea am știut ce vreau. La rugămintea mea tatăl meu mi-a dăruit o bară cu un set de discuri. Așa a început...

Mike Mentzer vorbește calm, fără grabă, cîntărindu-și parcă fiecare cuvînt.

— La început făceam progrese rapide care îmi alimentau ambiția — povestește el mai departe. — În scurt timp l-am contaminat cu pasiunea mea și pe fratele meu mai mic, **Ray** (foto 21). Amîndoi însă am comis o greșeală foarte frecventă printre începători. Executînd trei serii dintr-un exercițiu, obțineam o anumită dezvoltare a grupei musculare solicitate. Am dedus, în mod greșit,

Foto 21. *Frații RAY și MIKE MENTZER sînt mereu în căutarea unor noi metode de antrenament, mai eficiente.*

că dacă în loc de trei serii vom efectua zece, rezultatul va fi de trei ori mai bun. Consecința acestei suprasolicitări a organismului a fost o stare de oboseală și irascibilitate permanente. Intrasem într-o perioadă de stagnare. Nu mi-au dat curaj nici măcar „victoriile" destul de însemnate pentru vîrsta de 19 ani: locul al doilea la concursul Mr. America la juniori și al zecelea la seniori.

— Cum ați izbutit totuși să depășiți impasul și să vă găsiți acel stil propriu, original de antrenament, despre care se vorbește astăzi ca despre „metoda Mentzer"?

— Am început să studiez cîteva lucrări teoretice. Arthur Steinhause, profesor la Universitatea din Ilinois, susține că ritmul de dezvoltare musculară depinde nu de durata antrenamentului, ci de intensitatea acestuia, intensitatea și durata fiind factori invers proporționali. Cu alte cuvinte, cu cît lucrezi mai intens, cu atît organismul rezistă mai puțin timp la efort. Un accident suferit în 1971 la mușchii umerilor m-a obligat să întrerup antrenamentele pentru doi ani. Cînd le-am reluat am avut prilejul să mă conving de justețea considerentelor teoretice menționate. După o pauză atît de îndelungată nu mă puteam lansa dintr-o dată în antrenamente de mare durată. Ca să compensez durata de jumătate de oră a unei ședințe, lucram cu o fantastică intensitate. Nu mică mi-a fost mirarea să constat că progresasem mult mai rapid ca înaintea accidentului. Aplicînd această metodă, la numai doi ani de la reluarea lucrului, am ocupat locul al treilea la concursul Mr. America, în urma lui Robby Robinson și Roger Callard. În prezent antrenamentele mele durează o oră. Execut doar cîte trei serii din fiecare exercițiu, lucrînd în schimb cu maximă intensitate. Partenerul, care este de obicei fratele meu, mă ajută la efectuarea ultimelor repetări. De exemplu, la exercițiul flexia antebrațelor pe brațe, la ultimele trei-patru repetări partenerul mă ajută să ridic bara, dar mă lasă să o cobor singur, mișcare pe care o execut cît se poate de lent. Acest efort de frînare, efectuarea exercițiului prin rezistență sau contracție negativă are o eficiență garantată. Știu că problema suscită controverse în lumea specialiștilor, dar, după părerea mea, mușchiul beneficiază mai mult de pe urma contracției negative decît a celei pozitive.

— Cîte antrenamente faceți pe săptămînă?

— Numai patru. Luni și joi lucrez pentru piept, tricepși și picioare, marți și vineri pentru spate, trapez, deltoizi, bicepși și abdomen. Ca să se poată dezvolta, mușchiul are nevoie de un răgaz, de odihnă pentru refacere.

— Sintetizînd, metoda d-voastră de lucru presupune încărcături mari, ritm susținut, executarea seriilor una după alta, aproape fără pauză.

— Exact!

— Ce îndrăgiți mai mult: perioada de dinaintea competiției sau pe aceea de după?

— Îndoiala mă încîntă, certitudinea o găsesc monotonă.

— Se consideră că trenul d-voastră inferior a atins perfecțiunea...

Nu mă lasă să termin.

— Nimeni, în nici un domeniu, nu poate considera că a atins perfecțiunea.

— Totuși, cine ar putea să vă depășească în privința dezvoltării picioarelor?

— Fratele meu, mai tînăr decît mine cu un an și jumătate... Apoi nu uitați de Tom Platz.

— Ce planuri aveți pentru viitor?

— În 1976 am cucerit titlul Mr. America. Doresc să devin campionul lumii. Apoi mai concurez doi-trei ani și mă retrag. Aș vrea să-mi continui studiile și să devin medic. Nu cred că e tîrziu... la 28 de ani.

Prima sa dorință s-a împlinit: la Acapulco a fost declarat campion mondial. La concursul Mr. O. din 1979 a ocupat locul al doilea.

UN OM OBIȘNUIT

Data nașterii: 21 mai 1948.
Profesia: tehnician.
Starea civilă: căsătorit.

Pînă aici fișa personală a lui **Nagy Tibor** se aseamănă cu aceea a multor

sute de mii de locuitori ai Budapestei. Dar de la 22 de ani, atletul maghiar activează la secția de culturism a Asociației „Spartacus" din capitala Ungariei, secție condusă de Fekete Ferenc (foto 22). Rezultatele celor două ore de antrenament zilnic: tehnicianul Nagy Tibor a devenit de cinci ori campion național la categoria mijlocie, de patru ori vicecampion absolut (după Bitter István), de două ori campion internațional al Poloniei și s-a clasat al doilea (după Peter Stach) la Cupa Cehoslovaciei.

Date antropometrice	1970	1978
Înălțime	174 cm	174 cm
Greutate	78 kg	90 kg
Perimetrul toracelui în inspirație	110 cm	133 cm
Perimetrul brațului	42 cm	49 cm
Perimetrul taliei	80 cm	78 cm
Perimetrul coapsei	54 cm	64 cm

Iată cît de neobișnuit poate fi un om obișnuit.

ECHIPA DE AUR

Culturismul se bucură în R.S. Cehoslovacă de o mare popularitate, fiind unul din cele mai îndrăgite sporturi. Pe teritoriul țării există cca 300 de cluburi cu un număr total de peste 8000 de membri. În același timp, culturismul este practicat la un foarte înalt nivel profesional și ca sport de performanță. Anual au loc în medie 50 de competiții oficiale. Federația Cehoslovacă de Culturism (președinte Vojtek Fialla) organizează, începînd din anul 1964, campionate naționale pe trei categorii de vîrstă (copii — pînă la 16 ani, juniori — între 16 și 21 de ani și seniori — peste 21 de ani) și pe patru categorii de înălțime. În paginile ziarului „Ceskoslovensky Sport" se dezbat cu regularitate probleme legate de culturismul competițional, reprezentanții Cehoslovaciei participînd intens la activitatea diferitelor organe ale I.F.B.B. Dr. Aleksander

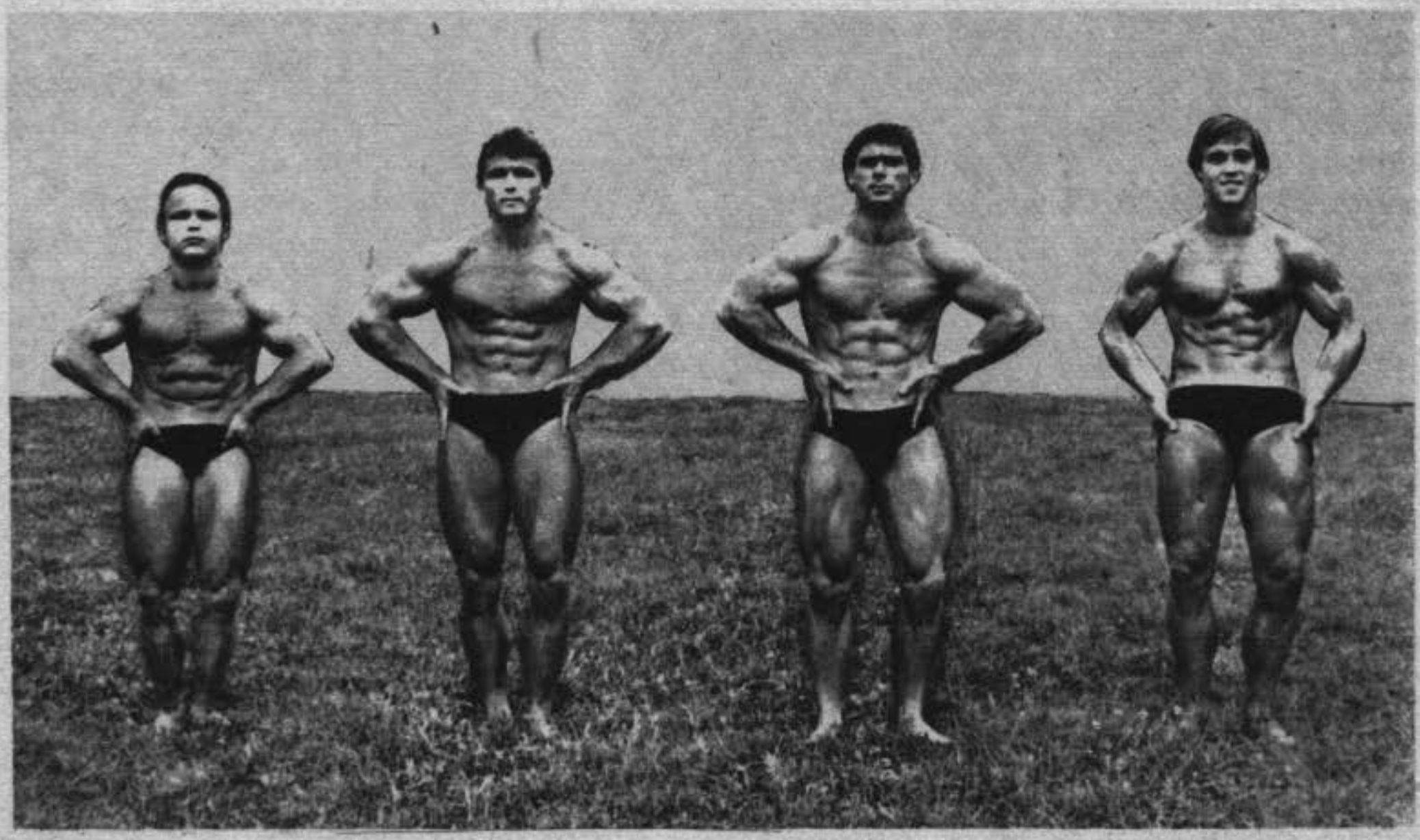


Foto 22. *Cîțiva dintre membrii clubului „Spartacus" din Budapesta. Al doilea din dreapta: NAGY TIBOR.*

Bacinsky din Kosice este arbitru internațional.

Înaintea marilor concursuri, culturiștii de frunte sînt convocați în tabere de pregătire, unde, sub îndrumarea antrenorului federal — dr. **Ludek Nosek** — efectuează antrenamente extrem de complexe (foto 23). Așadar, performanțele de răsunet stabilite în ultimii ani de sportivii din Cehoslovacia nu sînt de natură să ne surprindă.

În 1978 Cehoslovacia a deținut pe echipe primul loc în Europa și al doilea în lume.

Peter Stach, în vîrstă de 31 de ani, tehnician, domiciliat la Praga, este triplu campion european (1975, 1976, 1977) și vicecampion mondial (1978) la categoria mijlocie. Pentru remarcabilele rezultate obținute a primit titlul de maestru emerit al sportului. A început să practice culturismul tîrziu, la vîrsta de 20 de ani. Pînă atunci, din cauza corpolenței sale fusese considerat inapt pentru sport, nefiind admis la nici un club praghez. Exercițiile de culturism, efectuate inițial la domiciliu și continuate la Clubul Spartak Rabotin, apoi la Clubul Motorlet, l-au transformat complet. Incredibila metamorfoză a necesitat însă șase ani de muncă.

Stach este căsătorit, are o fiică de nouă ani și un băiat de șapte ani.

Alois Pek, campion european la categoria grea (1977), practică culturismul de la 18 ani. În adolescență a fost un foarte bun jucător de tenis de masă. Locuiește la Marianske Lazne, unde lucrează ca instalator. Este căsătorit și are o fiică de nouă ani.

Robert Dantlinger, campion european (1979) la categoria 80—90 kg, căruia în 1977 i s-a acordat titlul de maestru al sportului, efectuează exerciții cu îngreuieri de la vîrsta de 15 ani. La 19 ani a obținut titlul de campion al Ceho-

Foto 23. *De la stînga la dreapta: LIBOR MINARIK, component al lotului național de culturism al R.S. Cehoslovace, DR. LUDEK NOSEK, antrenorul federal al lotului, PETER STACH, triplu campion european (1975, 1976, 1977) și vicecampion mondial (1978), ROBERT DANTLINGER, campion european în 1979 la categoria 80—90 kg, ALOIS PEK, campion european în 1977 la categoria grea.*

slovaciei la juniori. La seniori a rămas mult timp în umbra renumitului culturist Peter Tlapak, izbutind să cîştige primul titlu naţional abia în 1977. În prezent, la 29 de ani, Dantlinger pe lîngă multe calităţi (proporţie, definire, stil personal de prezentare a programului) se poate mîndri şi cu o impresionantă forţă fizică. Spre exemplu, execută 10 repetări la împins din culcat cu o halteră de 130 kg (recordul său l-a stabilit folosind o halteră de 190 kg), tot atîtea repetări din împins de la ceafă cu 75 kg şi 10 genuflexiuni cu o bară de 150 kg.

Locuieşte la Marianske Lazne şi se antrenează, ca şi Alois Pek, la Clubul „Sandow" din localitate, condus de dr. Ludek Nosek. Este căsătorit şi are doi copii.

M-a interesat părerea dr. Nosek privind limitele intensităţii antrenamentelor, ca şi ale performanţelor în domeniul dezvoltării corpului omenesc.

— Ne-am obişnuit cu gîndul — îmi spunea — că în diferite discipline sportive recordurile sînt mereu îmbunătăţite. În culturism, ca şi în gimnastică sau patinaj, nu pot fi consemnate recorduri. Dar este neîndoielnic faptul că se înregistrează un progres neîntrerupt atît în ceea ce priveşte dezvoltarea musculaturii, cît şi prezentarea artistică a programului. Antrenorii şi culturiştii reuşesc să exploateze din ce în ce mai bine potenţialul biologic al organismului uman. Progresul ştiinţei facilitează găsirea celor mai eficiente modalităţi de refacere rapidă a organismului după efort, de prevenire şi vindecare a traumatismelor inerente. Alimentaţia este un alt domeniu de cercetare, în care se obţin rezultate de mare eficacitate. Toate acestea ne îndreptăţesc să credem că am „nimicit" noţiunea de limită. Ceea ce astăzi este imposibil, mîine va fi probabil, iar poimîine întru totul realizabil. Dialectică elementară. Progresul s-a statornicit ca factor axial al condiţiei omului contemporan. Nu ne putem sustrage lui nici în preocupările noastre de făurire a unui corp puternic, sănătos, estetic.

— Sînteţi antrenorul „echipei de aur" a Europei. Cunosc „suferinţele" unui culturist la lucru. Dar prin ce frămîntări trece antrenorul?

— Prin cele ale îndoielii şi ale căutării. Din punctul de vedere al antrenorului, culturismul este o activitate creatoare şi nu mă refer doar la elaborarea programului, ci şi la studiile pe care trebuie să le întreprindă, adeseori pentru fiecare elev în parte. Pregătirea ştiinţifică pretinsă de acestea implică o susţinută muncă intelectuală.

— Ce sens are, după d-voastră, această „goană" după un braţ de 55 cm?

— Acelaşi sens ca şi goana după 9,8 secunde pe 100 m. De cînd se naşte, omul este hărţuit de nemulţumirea de sine. Din acest sentiment, îmbinat paradoxal cu încrederea în sine, au izvorît toate marile noastre înfăptuiri.

— Sînteţi deosebit de apreciat pentru ţinuta artistică a programului d-voastră — mă adresez lui Peter Stach. — Consideraţi deci, sfera esteticului un tărîm al confruntării în culturism?

— Bineînţeles. Goethe spunea: „A sufla în flaut, nu înseamnă a cînta; trebuie să mişti şi degetele". Nu este suficient să ai masă musculară, densitate, definire, vascularizare, trebuie să găseşti modalitatea de a pune în valoare aceste calităţi. Trebuie să-ţi faci corpul să cînte, prin ritm şi plastica mişcării, prin expresivitatea poziţiilor. Numai astfel programul de prezentare va dobîndi acea frumuseţe şi armonie ce condiţionează transformarea concursului de culturism într-un veritabil spectacol sportiv. Să-ţi faci corpul să cînte... — repetă Stach ca pentru sine...

Este într-adevăr o formulare reuşită ce defineşte cît se poate de sugestiv nu numai o aspiraţie, ci şi o împlinire a sa.

LEUL NUBIAN

Înălţime 180 cm, greutate 97 kg, perimetrul toracic 139 cm, perimetrul braţului 52 cm, perimetrul taliei 72 cm, perimetrul coapsei 69 cm, perimetrul gambei 45 cm. Acestea sînt datele antropometrice ale lui **Serge Nubret,** cel mai valoros culturist al Franţei şi unul

dintre cei mai buni ai Europei (foto 24). În 1971 a devenit campion al continentului nostru, în 1976 al lumii (versiunea N.A.B.B.A., profesioniști). Participînd la concursul Mr. Olympia, s-a clasat în 1972 pe locul al treilea, iar în 1975 pe

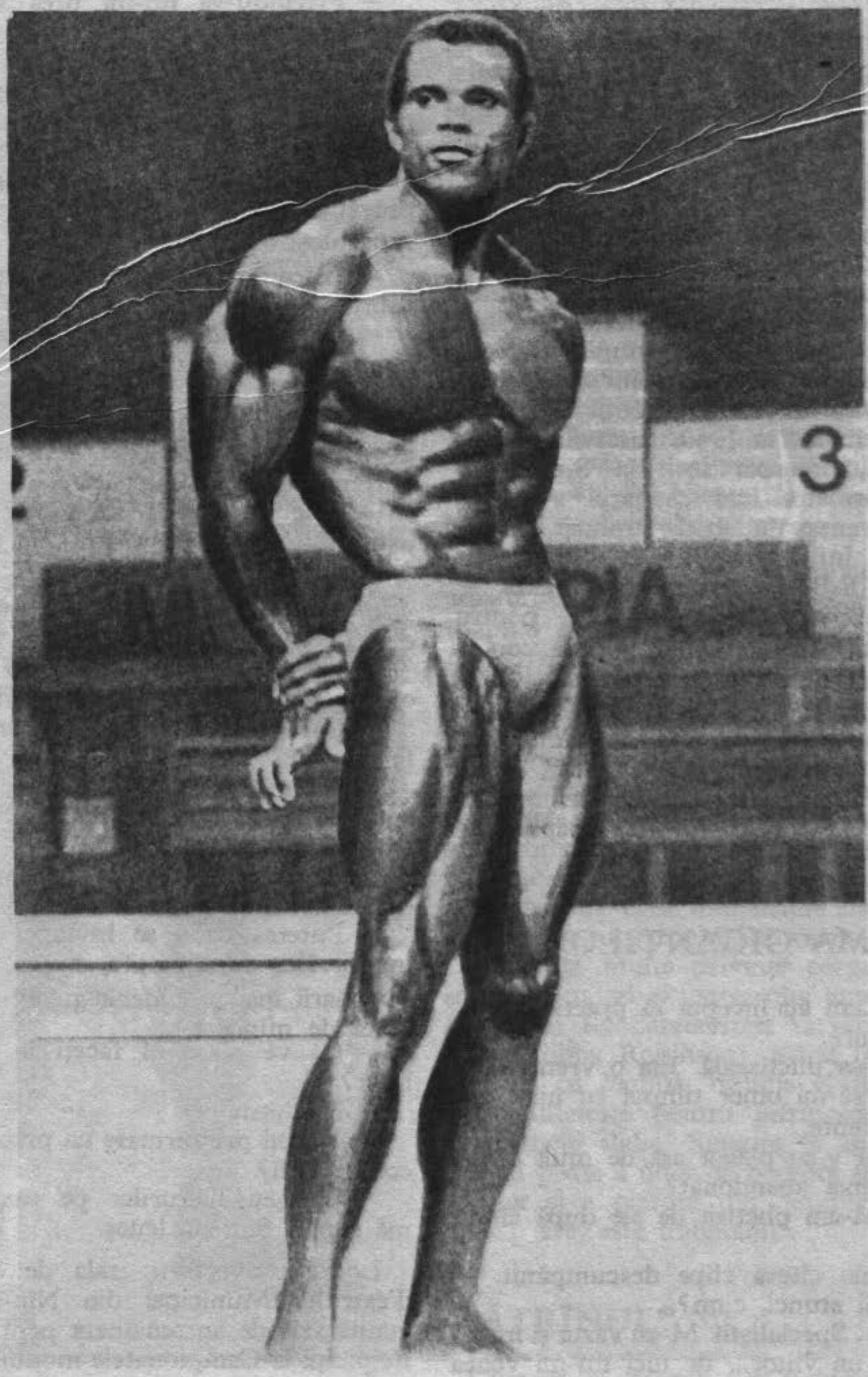


Foto 24. *Francezul SERGE NUBRET s-a bucurat de succese nu numai pe arena culturismului, dar și pe platourile de filmare în calitate de actor de cinema.*

locul al doilea, întrecut fiind doar de Arnold Schwarzenegger.

„Leul nubian", cum este poreclit pentru forța sa fizică, a făcut o frumoasă carieră și ca actor de cinema. Vizitîndu-ne țara cu prilejul unor filmări, a susținut la București o demonstrație de culturism, care s-a bucurat de mare succes în rîndurile publicului român.

NUME LEGENDAR

Sergio Oliva (originar din Cuba) este primul și deocamdată unicul culturist de culoare ce a urcat pe culmile performanței supreme, cucerind de trei ori la rînd titlul Mr. Olympia. La apogeul carierei sale părea invincibil, numele său devenise legendar. Ultima oară a învins în 1969, surclasîndu-l pe Arnold, proaspăt sosit în S.U.A. În anul următor însă „stejarul austriac" s-a revanșat în mod strălucit. După această înfrîngere Oliva s-a îndepărtat de I.F.B.B. De atunci concurează — în pofida vîrstei de 45 de ani — pentru W.A.B.B.A., învingînd adesea concurenți nu numai bine cotați, ci și mult mai tineri.

A fost și este renumit în primul rînd pentru proporțiile sale uriașe și, în același timp, deosebit de armonioase (umeri lați, talie subțire, coapse puternice).

SPAIMA GIGANȚILOR

— Cum ați început să practicați culturismul?

— Din plictiseală. Era o vreme cînd voiam să-mi omor timpul cu niște antrenamente.

— Și v-au plăcut așa de mult că nu le-ați mai abandonat?

— M-am plictisit de ele după cîteva luni!...

Rămîn cîteva clipe descumpănit.

— Și atunci, cum?...

— ... Specialiștii. M-au văzut și mi-au prezis un viitor... de nici nu-mi venea să cred că vorbeau despre mine. Firește, cu condiția să mă țin de treabă.

— Și i-ați crezut?

— Într-un fel. Dar să știți, nu sînt prea sîrguincios. Mă antrenez aproximativ trei-patru luni pe an, în ajunul vreunui concurs mai important.

— Privindu-vă nu-mi prea vine să cred ce spuneți...

— Veniți la Rochester să-mi vizitați familia și să vedeți ce gambe are sora mea, fără nici un fel de exerciții, și ce bicepși are tatăl meu, care toată viața „s-a antrenat", aranjîndu-și marfa în prăvălie. Așa ne-am născut cu toții — musculoși.

— Înseamnă că succesele au venit ușor, de la sine...

— Da de unde! Nici nu știți cît mă chinui la antrenamente! Muncesc cît trei!

— V-am văzut la lucru. În sală nu aveți nici timp, nici chef de glume. Vă antrenați pînă la epuizare.

— Și culmea e că îmi place această „suferință". Mă face să mă simt mîndru de mine.

— Cine a fost pînă acum adversarul d-voastră cel mai de temut?

— Nu cine, ci mai degrabă ce, pentru că este vorba de pofta mea de mîncare.

— Care este felul de mîncare preferat?

— Cum care? Pizza! Și vă dați seama că pentru un culturist pizza înseamnă... catastrofă!

— Ce calități trebuie să posede, în opinia d-voastră, un virtual campion?

— Puterea de a se învinge pe sine însuși. Eu, de exemplu, mi-am învins adversarii mai ușor decît gigantica mea poftă de mîncare.

— Ce vă place să faceți în timpul liber?

— Să dorm.

— Sînteți prin urmare un prizonier al comodității?

— Spuneți lucrurilor pe nume, nu mă supăr. Sînt un leneș.

Locul convorbirii: sala de balet a Teatrului Municipal din Nîmes, devenită sală de antrenament pentru participanții la Campionatele mondiale. Interlocutorul meu: **Danny Padilla** (foto 25). Data convorbirii: 6 noiembrie

1977, seara, la zece minute după ce Padilla cîștigase titlul mondial.

Are ochi mici, negri, privire pătrunzătoare, zîmbet strengăresc. Ca și Carlos Rodriguez, s-a născut la Puerto Rico. În lumea culturiștilor este simpatizat unanim, pentru că simpla sa apariție descrețește frunțile. I se spune „spaima giganților“, întrucît acest sportiv de numai 162 cm înălțime a înfrînt o serie de coloși de talia lui Pete Grymkowski. Padilla s-a impus pe arena culturismului în anul 1976, cînd a cîștigat titlurile de Mr. S.U.A. (întrecîndu-i pe Roger Callard și Danny Gable) și Mr. America. Dar la numai cîteva săptămîni după această din urmă victorie, la Montreal a fost înfrînt, fără drept de apel, de cel mai periculos adversar al său, Mohammed El Makkawy. Padilla a tras învățămintele cuvenite din acest eșec: a înțeles că „elementul pizza“ în alimentația sa îi poate distruge definirea în două săptămîni. A reluat antrenamentele cu toată seriozitatea. Rezultatul? Peste un an, la Nîmes, se dovedește superior culturistului egiptean.

Foto 25. *Micuțul DANNY PADILLA, „spaima giganților“, cum i se spune, la antrenament.*

După cucerirea titlului mondial la amatori a trecut la profesionism, participînd în 1978 și 1979 la concursul Mr. Olympia.

Se consideră că Danny Padilla are calități înnăscute mai bune decît Franco Columbu, lipsindu-i în schimb voința și tenacitatea italianului. Posedă proporționalitate, simetrie și o masă musculară neobișnuit de mare pentru statura sa. Are picioare puternice, superb lucrate și un spate ale cărui dimensiuni amintesc de cele ale lui Arnold Schwarzenegger. Dealtfel în multe privințe corpul său seamănă cu cel al „stejarului austriac“. Iată cum l-a caracterizat un coleg și rival, Robby Robinson: „Cînd intri în concurs cu Padilla, trebuie să fii pregătit sufletește pentru înfrîngere. Nu are puncte slabe. Singura ta speranță este că poate a uitat de regimul său alimentar și a pierdut din definire. Dar dacă o are, este imbatabil“.

„BĂTRÎNUL“

Cine, la 41 de ani, s-ar fi încumetat să înfrunte trei supercampioni de talia lui Sergio Oliva, Reg Park și Frank

Zane? Fără îndoială un culturist cu virtuți de excepție.

Foarte mulți își puneau întrebarea: ce nevoie are **Bill Pearl** de această nouă bătălie? Doar lăsase în urmă 18 ani de victorii răsunătoare. Șirul lor se deschisese în 1952, cînd după numai cîteva luni de antrenamente, Bill se clasează al doilea la un concurs local — Mr. San Diego. La următoarea competiție — Mr. California — își măsoară cu succes forțele cu adversari bine cotați ca Zabo Koszewski, Seymour König, Dom Juliano și Vic Nicoletti. Îmbărbătat de rezultat, pleacă la Indianopolis cu speranța de a cuceri titlul de Mr. America. Și îl cucerește. Peste alte cîteva luni, la Londra, intră în posesia titlului de Mr. Univers (N.A.B.B.A., profesioniști). Așa își începuse tînărul de 23 de ani o carieră sportivă strălucită și rară prin longevitatea sa.

După opt ani de la cîștigarea titlului mondial, Bill Pearl se îndreaptă din nou spre capitala britanică, devenită prin tradiție gazda concursului Mr. Univers (N.A.B.B.A.). O părăsește încununat pentru a doua oară, la 31 de ani, cu laurii de campion. Alți culturiști ajunși la această vîrstă și posedînd un palmares ca al său, se retrag din viața competițională. Nu și Bill Pearl! În 1967, la 37 de ani, urcă pentru a treia oară pe treapta cea mai înaltă a podiumului de premiere. (La același concurs, la amatori, victoria îi surîde lui Arnold Schwarzenegger.)

Abia atunci, avînd la activ trei titluri de Mr. Univers, Bill Pearl a părăsit cariera competițională, apărînd doar rareori pentru demonstrații hors concours. Dar în 1970, absolut pe neașteptate, hotărăște să se prezinte iarăși la Campionatul de la Londra. Știa că va trebui să intre în luptă cu faimosul Reg Park, binecunoscut pentru definirea musculaturii sale, cu Sergio Oliva, aflat la apogeul carierei, proaspăt Mr. Olympia, și cu Frank Zane, imbatabil la capitolele proporționalității și armoniei. În acea perioadă arbitrii încep să pună un accent sporit pe vascularizare, criteriu inexistent în tinerețea lui Bill. Era, prin urmare, handicapat și din acest punct de vedere. Aflîndu-i planurile, mulți încearcă să-l convingă să renunțe. Nu avea ce cîștiga: în cel mai fericit caz un al patrulea titlu mondial. În schimb, o înfrîngere i-ar fi putut distruge renumele făurit în 18 ani de muncă. Bill Pearl însă nu pleacă urechea la aceste argumente. „... Simțeam nevoia să-mi demonstrez că pot deveni cel mai bun și la 41 de ani. Simțeam nevoia să lupt din nou".

Și lupta a început. Avea la dispoziție pentru pregătire aproape un an și jumătate. În prima zi Bill a fixat în perete fotografia sa într-o formă sportivă slabă, alături de fotografiile lui Oliva și Park în formă maximă. Diferențele constatate, net în defavoarea lui, îi stimulau ambiția și pofta de lucru. Ca să aibă o șansă de succes în fața rivalilor săi, trebuia să cîștige în greutate vreo opt kilograme, cu condiția ca fiecare gram în plus să însemne mușchi și numai mușchi. De aceea, în toată perioada pregătirii a respectat un regim alimentar extrem de sever, în ultimele trei luni înainte de concurs, consumînd în exclusivitate carne, pește, ouă și salate, la care se adăugau zilnic concentrate de proteine, vitaminele B complex, C, D și lecitină.

La antrenamente lucra cu încărcături mari, executînd un număr mic de repetări. După fiecare antrenament alerga sau sărea coarda pentru a-și îmbunătăți circulația sanguină. Înregistra pe distanțe scurte o viteză de invidiat: 10,3 secunde pe 100 de yarzi (cca 92 m). În plus, executa zilnic, timp de aproape o oră, exerciții de prezentare a grupelor musculare.

Bill Pearl a fost primul dintre marii campioni care a folosit aparatul de fotografiat în scopul pregătirii programului liber ales. Prietenul său, Leo Stern, culturist și el, îl fotografia la intervale scurte și regulate, întotdeauna în aceleași poziții și în aceleași condiții de lumină. Astfel Bill putea verifica dacă a făcut sau nu progrese, și la ce zone musculare mai are carențe. „Fotografiile nu te flatează, ca mulți dintre semenii tăi — remarca Bill Pearl — ele sînt întotdeauna obiective."

Și iată că ziua înfruntării a sosit.

După cum era de așteptat, la Londra, principalul său adversar a fost Sergio Oliva. Lungă și spectaculoasă a fost lupta ce s-a dat! În final, cinci arbitri l-au preferat pe Sergio Oliva și opt pe Bill Pearl. Cîștigînd la 41 de ani al patrulea titlu de campion mondial, Bill Pearl a demonstrat că se poate învinge pînă și adversarul cel mai de temut — vîrsta (foto 26).

Nici astăzi, la 50 de ani, el nu a abandonat antrenamentele. În afara sălii de sport, „bătrînul“ Bill își petrece mult timp în mijlocul unui univers tot atît de „bătrîn“ ca și el, colecția sa de mobilă antică și de mașini vechi fiind considerată drept una din cele mai bogate din lume.

După retragerea definitivă din viața competițională, Pearl a lucrat un timp în calitate de consilier sportiv pe lîngă grupul de cosmonauți americani. În 1978, la Congresul I.F.B.B. de la Acapulco, a fost numit, pentru binecunoscuta sa principialitate și echitate, președinte al Comisiei de arbitraj pentru competițiile profesioniste. Într-adevăr, ajuns la vîrsta bilanțurilor, Bill Pearl, pe lîngă toate performanțele, se poate mîndri și cu respectul unanim ce vine să aureoleze o carieră sportivă fără pată.

O FOTOGRAFIE, DAR NU NUMAI ATÎT...

Într-o zi, la redacția revistei „Muscle Builder and Power“ s-au primit cîteva fotografii însoțite de rugămintea de a fi publicate. Expeditorul lor, un tînăr blond, abia ieșit din adolescență, pe nume **Tom Platz,** spera în adîncul sufletului ca fotografia sa să apară pe coperta revistei ce își consacra reporta-

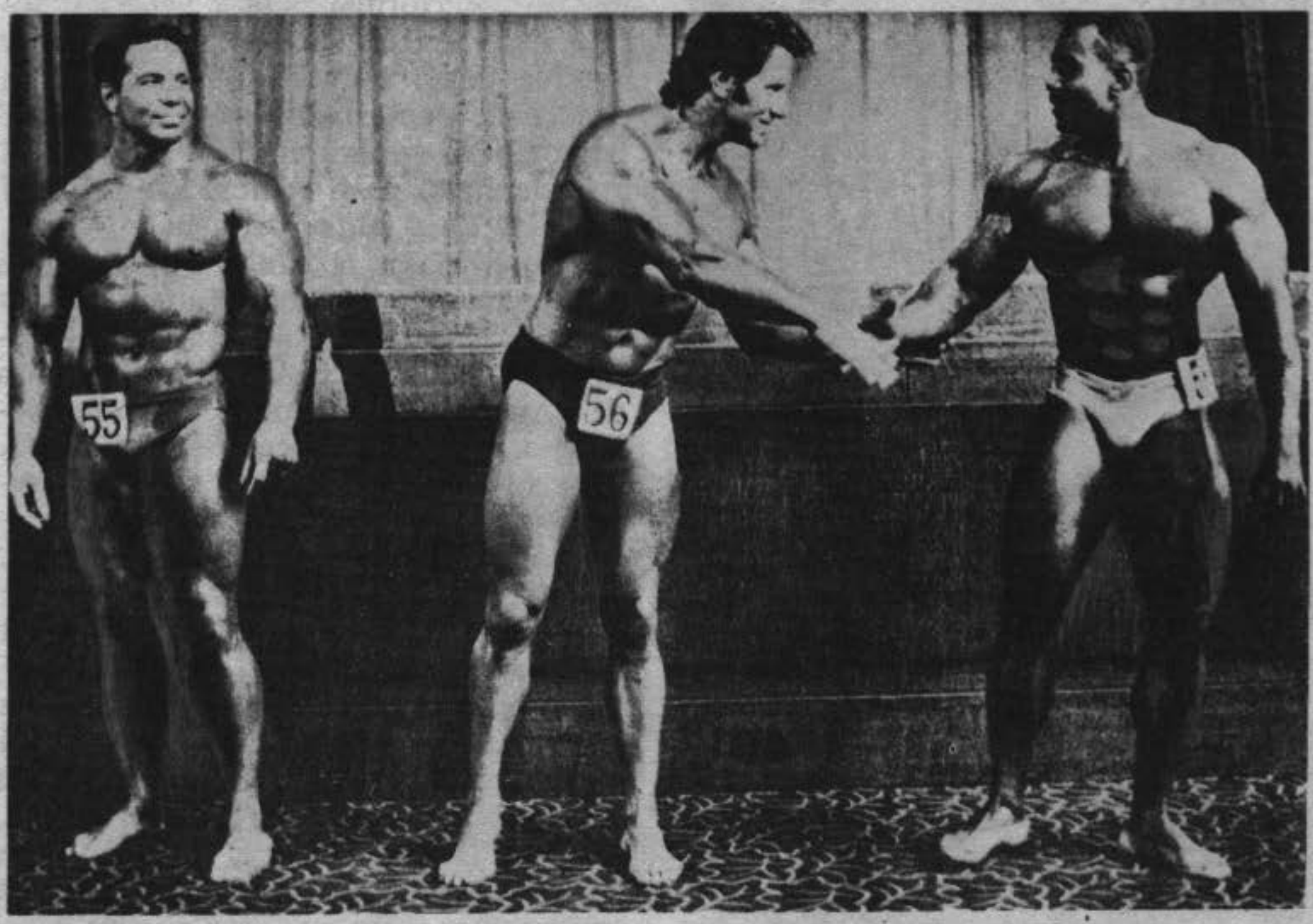


Foto 26. *BILL PEARL la 41 de ani (stînga) după ce la Londra i-a învins pe supercampionii REG PARK (mijloc) și SERGIO OLIVA (dreapta).*

jele unor supercampioni ai vremii, de talia lui Scott, Oliva, Schwarzenegger și Columbu. Bineînțeles, așteptările i-au fost zadarnice. Doar într-un fel, deoarece peste o lună Tom a primit o scrisoare în care era încurajat să persevereze. Îmboldit de amărăciunea primei „înfrîngeri", tînărul în activul căruia figura un singur an de antrenament, a hotărît să-i „oblige" pe cei de la redacție să-i solicite fotografia. A reușit, dar i-au trebuit șapte ani de muncă.

Foto 27. *TOM PLATZ demonstrînd definirea mușchilor picioarelor pe linie mediană, calitate în privința căreia este de neegalat, bineînțeles, deocamdată.*

În 1978, după ce a fost selecționat în lotul Statelor Unite pentru „mondiale" și, mai cu seamă, după ce a cîștigat la Acapulco medalia de aur la categoria mijlocie, Tom Platz a început să fie asaltat de ziariști, fotoreporteri și comentatori de televiziune. Celebritatea sa se născuse nu atît grație faptului că devenise campion la 23 de ani, cît calităților absolut excepționale cărora le datora titlul. Tom a obținut o dezvoltare a trenului inferior unică în istoria culturismului, izbutind să-și definească fasciculele musculare nu numai pe linie longitudinală, ci și pe cea mediană (foto 27). Marea majoritate a concurenților se ocupă, de obicei, de torace, umeri, brațe și spate, neglijînd picioarele. În cazul său lucrurile s-au petrecut invers. Ar fi greșit să credem că Platz a avut din naștere picioare puternice. Adevărat, musculatura se lăsa „modelată" destul de ușor. Performanța sa a necesitat totuși ani și ani de antrenamente, în care executa zilnic serii de genuflexiuni de cîte 20 de repetări, cu o bară de 200 kg. Își încheia programul cu o singură genuflexiune, cu o halteră de 300 kg!

În 1977, la concursul Mr. America, Tom s-a clasat al doilea (la categoria mică) în urma lui Ron Teufel, întrucît musculatura picioarelor sale — fenomenală în sine! — dezechilibra imaginea de ansamblu a corpului, disproporționînd-o. Sesizînd această deficiență, Platz a lucrat un an întreg, conform metodei priorității, pentru dezvoltarea musculaturii umerilor, pieptului și brațelor. Rezultatul nu a întîrziat să se arate: la Acapulco efortul său a fost încununat cu laurii de campion.

Iată cum și-a formulat Tom Platz principiul de antrenament: „Niciodată nu socotesc cîte serii și repetări fac. Mă orientez după felul cum mă simt. Dacă, de pildă, lucrez deltoizii și simt că nu mai pot ridica brațele la cap, știu că am executat suficiente serii pentru mușchii umerilor. Totul e să fii cinstit cu tine însuți și să ai tăria să nu te cruți".

Urmînd exemplul lui Frank Zane, ține un jurnal de antrenament în care notează zilnic ce fel de exerciții efectuează și cum reacționează organismul la diferitele solicitări.

Fotografiile lui Tom Platz sînt publicate în toate revistele de specialitate. Dar acest fapt nu îl mai impresionează. Muncește pentru un alt țel: deasupra fotografiei sale să existe o remarcă succintă: Mr. Olympia.

PRINTRE DESCHIZĂTORII DE DRUM

Una din revelațiile Campionatelor europene din 1977 a produs-o finlandezul **Jorma Räty,** medaliat cu argint la categoria sub 75 de kg. Dar celor ce urmăreau de mai mulți ani concursurile de culturism succesul acestui tînăr li s-a părut nu numai binemeritat, ci și firesc. Jorma Räty se află de cîțiva ani în eșalonul fruntaș al sportivilor europeni. Deja în 1976, la Campionatele mondiale, se situa pe locul al optulea la categoria mijlocie și, dat fiind seriozitatea cu care blondul finlandez abordează antrenamentele, era de așteptat ca — mai devreme sau mai tîrziu — să facă un salt în ierarhia competițională. Și, iată că l-a făcut la Nîmes, în 1977. E adevărat, la „mondialele" din 1978 și 1979 și-a îmbunătățit performanțele anterioare doar cu cîte o singură treaptă, ocupînd locul al șaptelea și respectiv al șaselea. Deși nu atît de vertiginos, progresul este totuși constant și lăudabil.

Foto 28. *Un grup de culturiști finlandezi. De la stînga la dreapta: RISTO KOIVUNEN (27 de ani), HEIKKI SALONEN (43 de ani), TOIVO ENERVO (55 de ani!) și JORMA RÄTY (31 de ani).*

În toate țările scandinave culturismul este un sport foarte răspîndit și îndrăgit, Finlanda jucînd rol de pionierat în dezvoltarea acestei discipline. Primul finlandez care a manifestat interes pentru exercițiile cu îngreuieri, popularizîndu-le, a fost Ivar Edvard Wilskman, întemeietorul Federației Finlandeze de Gimnastică și Sport și al revistei finlandeze de sport, organizatorul primului concurs de culturism în anul 1903.

Ulterior, practicarea culturismului a pierdut din amploare, așa încît, Federația de Culturism și de Probe de Forță a putut fi fondată abia în 1971. În 1977 amatorii de powerlifting și-au alcătuit o federație separată. În prezent, Federația Finlandeză de Culturism (Suomen Kehonrakennusliitto ry) numără 1250 de membri, dintre care circa 800 sînt membri individuali, restul fiind afiliați la cele opt cluburi de culturism din țară. Președintele federației, încă de la înființare, este Heikki Salonen. În vîrstă de 43 de ani, acesta continuă să concureze (în limitele categoriei de peste 90 kg). Din anul 1977 federația publică o revistă de specialitate („Kehonrakentaja").

Campionatele naționale s-au organizat anual începînd din 1971.

Date antropometrice ale celor mai cunoscuți culturiști din Finlanda (foto 28):

	Toivo Enervo	Heikki Salonen	Jorma Räty	Risto Koivunen
Vîrsta	55	43	31	27
De cîți ani practică culturismul	18	30	16	10
Înălțimea	164 cm	188 cm	167 cm	165 cm
Greutatea	70 kg	97 kg	75 kg	79 kg
Perimetrul toracelui	115 cm	135 cm	125 cm	125 cm
Perimetrul brațului	41 cm	47 cm	48 cm	45 cm
Perimetrul taliei	74 cm	80 cm	74 cm	75 cm
Perimetrul coapsei	59 cm	68 cm	63 cm	62 cm

Informațiile de mai sus oglindesc faptul că trupul nostru este oricînd gata de performanță. Comitem frecvent greșeala de a-l subestima. Și uneori nu fără grave consecințe...

Culturiștii finlandezi de frunte se prezintă la toate marile concursuri internaționale. Pînă la ora actuală cele mai bune rezultate aparțin lui Jorma Räty, vicecampion european în 1977, și lui Juhani Nyholm, medaliat cu bronz la „europene" în 1976. Aceste din urmă campionate, la care au participat concurenți din 16 țări, s-au desfășurat la Helsinki, sub patronajul Federației Finlandeze de culturism.

PRINȚUL NEGRU

Nu putem ști dacă întîmplarea relatată mai jos a fost inventată în scopuri publicitare sau este adevărată. În 1975 a sosit de la Tallahassee (Florida) pe aeroportul din Los Angeles cu șapte dolari în buzunar. A oprit un taxi, rugîndu-l pe șofer să-l ducă la sala unde urma să aibă loc competiția Mr. America. Drumul a costat 25 de dolari. **Robby Robinson,** căci despre el este vorba, s-a scuzat, i-a întins tînărului de la volan cei șapte dolari, promițîndu-i să-i restituie banii după ce va fi devenit campion al Americii la culturism. Șoferul a surîs, a refuzat să-i primească banii și, urîndu-i succes, la rugat să nu-l uite cînd va ajunge „mare".

Robby nu a cîștigat atunci titlul rîvnit, clasîndu-se abia pe locul al cincilea. Se născuse însă sub o stea norocoasă. Prin retragerea lui Sergio Oliva din I.F.B.B., federația l-a pierdut pe unicul supercampion american de culoare. Joe Weider îl remarcase la concurs pe tînă-

rul necunoscut numit Robinson. Se hotărîse să facă din el un al doilea Sergio Oliva, un idol al culturiștilor de culoare, extrem de numeroși în S.U.A. Ca urmare i-a propus lui Robby să rămînă în California pentru antrenamente. Așa a început urcușul (foto 29).

Actualmente Robby Robinson are în palmares două titluri de campion mondial la amatori (1975 și 1976). Se spune că și-a ținut promisiunea: l-a căutat pe șoferul, a cărui urare se împlinise, și-a achitat datoria, dăruindu-i pe deasupra și un... autograf.

În 1977 Robinson a trecut la profesionism, participînd la trei ediții (1977, 1978, 1979) ale concursului Mr. Olympia. În ajunul competiției din 1978 a declarat, în stilul lui Muhammad Ali: „Uneori îmi pare rău pentru toți băieții care intră în concurs cu mine pentru că nu le rămîne decît șansa de a lupta pentru locul al doilea". Dar, spre cinstea lui, în finala întrecerii, Robby a avut tăria să recunoască superioritatea adversarului său nr. 1. În așteptarea verdictului juriului, acolo pe scenă, în fața publicului a ridicat mîna lui Frank Zane, „declarîndu-l" campion înaintea deciziei arbitrilor. Gestul său a atras simpatia spectatorilor, fapt pentru care „prințul negru" a remarcat: „Campion este Zane, cîștigător — Robinson".

Care sînt părțile slabe și care sînt atu-urile acestui culturist de excepție? Îi lipsește știința de a-și organiza pregătirea (antrenamentele și alimentația) în așa fel, încît să atingă forma sportivă maximă exact în momentul necesar. Are carențe și în modul de prezentare a programului, carențe ce devin vizibile mai ales în duelul cuași ai acestui domeniu, cum sînt Zane și Corney. Este deficitar în special la capitolul varietății pozițiilor programului liber ales. Spre exemplu, a cîștigat titlurile Mr. America și Mr. Univers, prezentînd în total doar 8 și respectiv 12 poziții. Mai

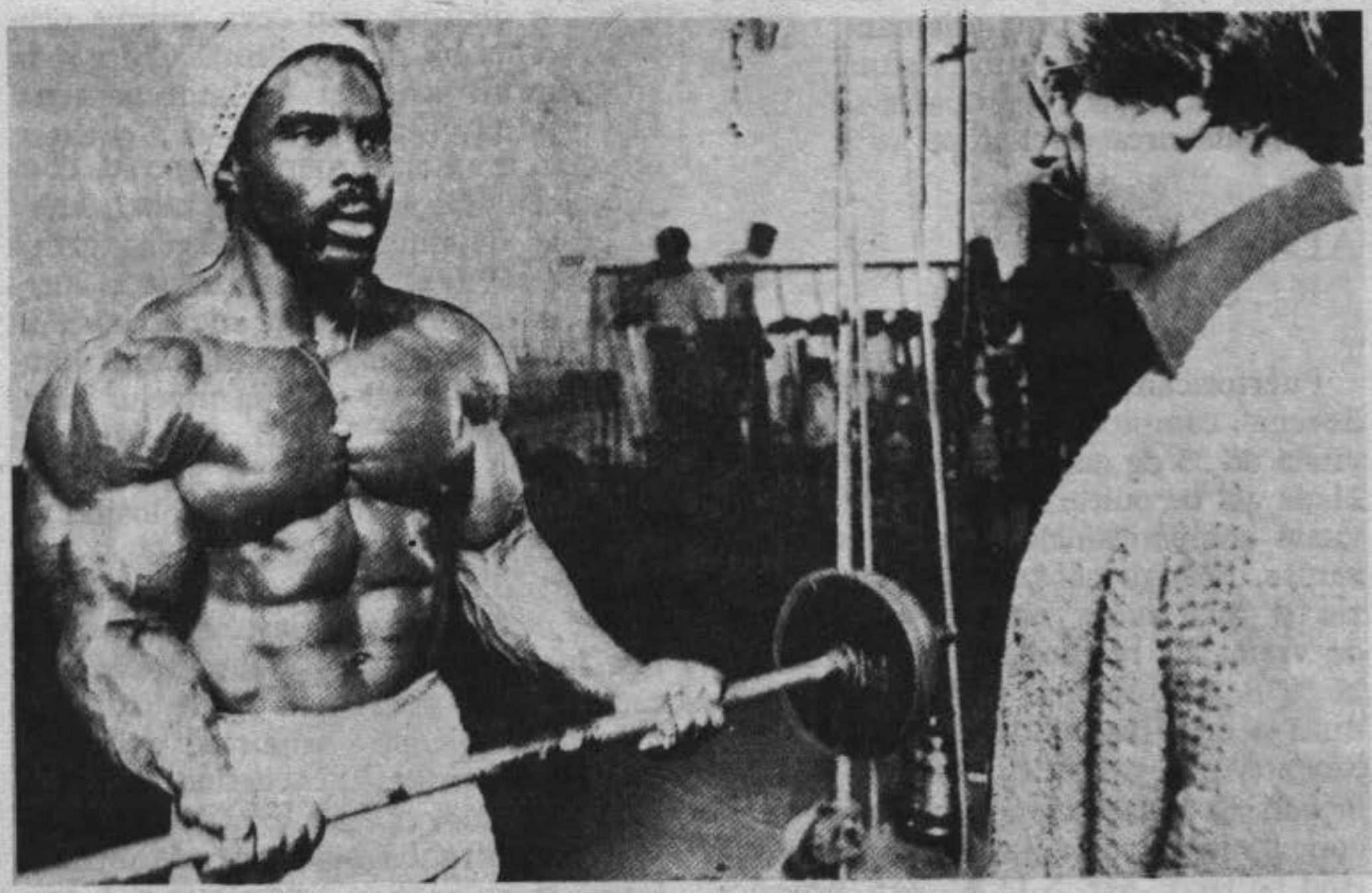


Foto 29. *ROBBY ROBINSON — culturist care și-a „făurit" trupul într-un ritm ce, cu numai cîțiva ani în urmă, ar fi părut de neconceput — la un antrenament asistat de JOSEPH WEIDER.*

comite, de asemenea, mici gafe aparent lipsite de importanță, dar care atîrnă greu în condițiile confruntării unor concurenți de aproximativ aceeași talie. În 1977, bunăoară, Robby Robinson a apărut la concursul Mr. Olympia cu părul „afrostyle“ (pieptănat foarte larg, ca o aură în jurul capului), din care cauză s-a părut că este strîmt în umeri. Orice amănunt negîndit poate dezavantaja.

Marea sa calitate constă în aceea că, fiind extrem de masiv, este totuși proporționat și simetric. Pînă și gambele, călcîiul lui Ahile al tuturor culturiștilor de culoare, îi sînt bine dezvoltate.

Robinson și-a „făurit“ trupul într-un ritm ce, cu numai cîțiva ani în urmă, ar fi părut de neconceput. Explicația în cazul său rezidă în faptul că se antrenează cu intensitate și concentrare maximă în tot cursul anului. „În sală, la lucru, nu văd, nu aud, nu am prieteni“ — nota el într-un articol referitor la metoda sa de antrenament.

Robby Robinson posedă toate calitățile pentru a putea deveni cel mai bun culturist și printre profesioniști. Corpul său este aidoma unui diamant ce mai are nevoie doar de puțină șlefuire pentru a străluci în toată splendoarea sa. „Prințul“ poate urca oricînd pe „tron“!

ALERGĂTOR DE CURSĂ LUNGĂ

Puertoricanul **Carlos Rodriguez** a devenit campion mondial în 1978 la vîrsta de 35 de ani. Lăsa atunci în urmă 21 de ani de culturism și 18 ani de activitate competițională. Izbînda supremă venise, prin urmare, neobișnuit de tîrziu și nici măcar nu fusese precedată de vreun alt rezultat de prestigiu. Dar în 1978, ca și cum ar fi dorit să culeagă dintr-o dată roadele temeinicei și îndelungatei sale pregătiri, Carlos a cîștigat în curs de numai cinci luni toate marile concursuri la care a participat, devenind rînd pe rînd: Mr. S.U.A., Mr. America de Nord, Mr. International, Mr. America Latină și Mr. Univers.

Cînd, după cucerirea titlului mondial, l-au întrebat cum se simte, Carlos Rodriguez a răspuns: „Ca un alergător de cursă lungă, ajuns primul la linia de sosire după un finiș puternic: nespus de obosit și fericit“.

Oboseala a fost răsplătită. Fericirea cu prisosință meritată.

PRIMUL MR. O.

A fost primul în istoria culturismului care a cucerit titlul de Mr. Olympia. Performanța realizată în 1965 a repetat-o în 1966. Au trecut mulți ani de atunci, dar numele lui nu a fost dat uitării. Atît el, cît și antrenorul său, Vince Gironda, continuă să primească zilnic zeci de scrisori în care culturiști din toată lumea se interesează de metodele de antrenament ale legendarului campion și în special de micile „secrete“ cu ajutorul cărora și-a făurit un corp model de proporționalitate și armonie.

„La început elevul meu nu promitea nimic deosebit — își amintea Vince Gironda. — Era chiar strîmt în umeri. După un timp mi-am dat seama că totuși se distinge prin ceva, anume prin neobișnuita lui perseverență. Chiar și în ziua nunții a venit la antrenament! Dacă există vreun «secret», el a constat, cred, în această aproape exagerată conștiinciozitate. Lucra meticulos, atent la orice detaliu. Pentru fiecare grupă musculară avea cîte un exercițiu preferat, la care nu renunța niciodată. Așa erau flotările la paralele, ridicarea hantelelor prin lateral pînă la nivelul umerilor, ridicări pe vîrfuri din stînd cu partenerul pe spate, flexia antebrațelor pe brațe cu hantela în mînă, folosind un plan înclinat.“

Acest plan înclinat a fost construit inițial de către frații Easton. Gironda a fost însă primul care a înțeles că utilizarea băncii permite o bună izolare a mușchilor bicepși, asigurînd reliefarea lor mai accentuată. Incluzînd în antrenamentele elevului său exerciții la planul înclinat, Gironda l-a ajutat să obțină o formă și un grad de dezvoltare al bicepșilor care au rămas drept etalon pînă în zilele noastre.

Sub supravegherea antrenorului său, viitorul campion efectua zilnic exerciții de prezentare. Studia albume de pictură pentru a găsi mișcări și poziții noi, cît mai plastice. A fost printre primii al căror program de etalare a musculaturii a putut fi considerat expresie a artei „pozării".

După ce a cîștigat la rînd titlurile de Mr. America, Mr. Univers, Mr. Olym-

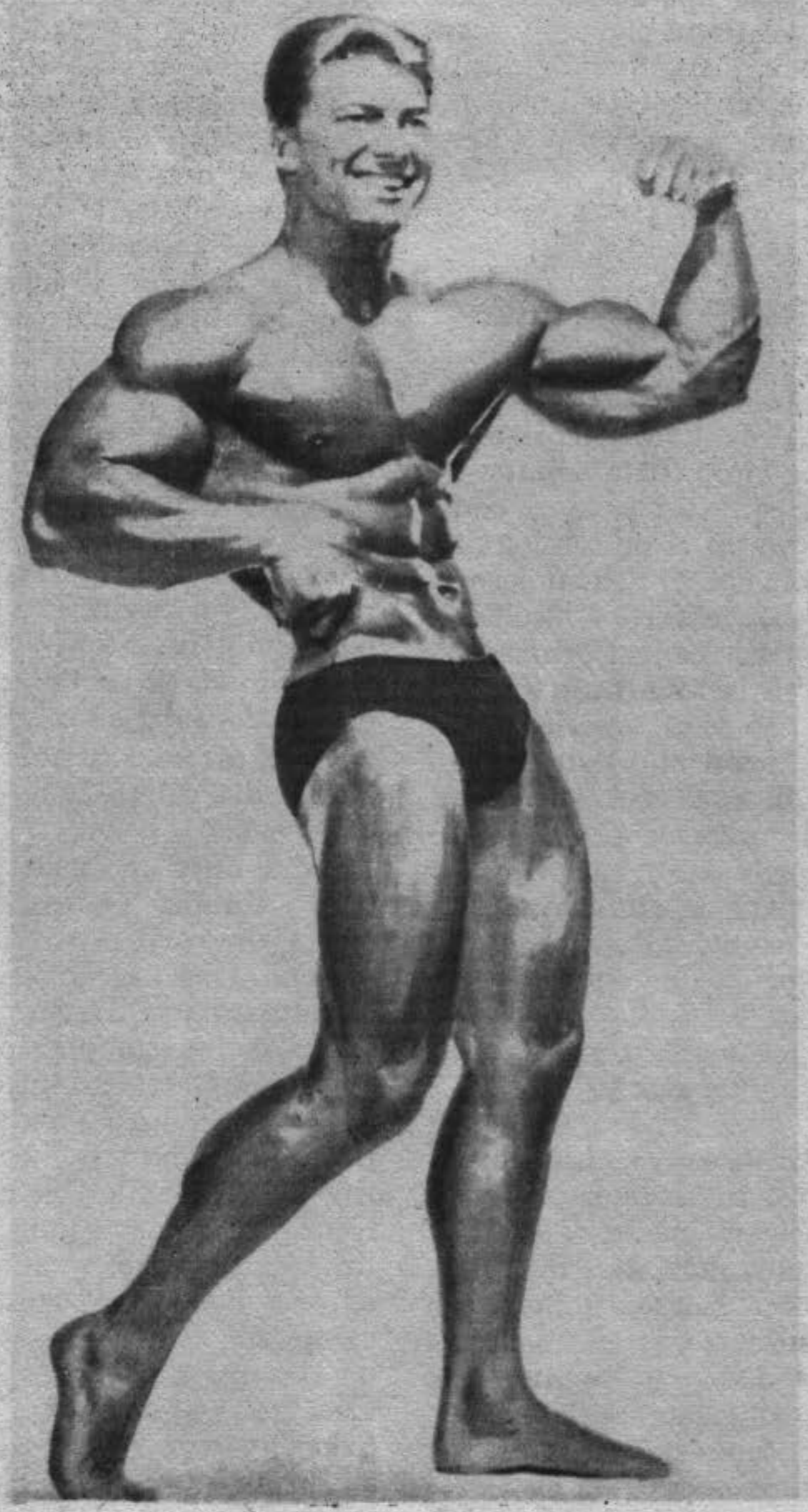


Foto 30. *LARRY SCOTT este primul culturist din lume al cărui braț a atins perimetrul de 50 cm.*

pia, marele campion s-a retras din activitatea competiţională. Dar antrenamentele nu le-a abandonat. Are şi astăzi un corp ce i-ar permite să se prezinte oricînd la concurs.

Lîngă intrarea în sala de culturism a lui Vince Gironda există o încăpere în care nu se antrenează nimeni. O săliţă cît se poate de simplă, de obişnuită. Nişte fotografii, nişte lucruri personale, două haltere, cîteva aparate de forţă... Acesta a fost vestiarul elevului, „care nu promitea nimic deosebit", al primului Mr. Olympia, al legendarului campion, astăzi în vîrstă de 41 de ani, **Larry Scott** (foto 30).

PAŞI DE URIAŞ

Pe cînd era student la Universitatea Delaware obţinea rezultate promiţătoare la înot şi tenis de cîmp. Fără ambiţia de a practica aceste sporturi la nivel competiţional, dorea totuşi să nu rămînă mai prejos decît colegii săi. Şi pentru aceasta trebuia să mai cîştige forţă musculară. Cu acest scop a păşit pentru prima dată într-o sală de culturism **Kálmán Zoltán Szkalak** (după obiceiul american numele său apare uneori abreviat în Kal). Cu acest scop a început să se antreneze. Cu timpul însă interesul pentru exerciţiile cu îngreuieri s-a transformat în fascinaţie. Fascinaţia în entuziasm. Entuziasmul în pasiune. „Pur şi simplu m-am îndrăgostit" — îmi mărturiseşte.

Kal s-a născut la Budapesta, dar a copilărit în oraşul Claymont, statul Delaware, unde s-a stabilit familia sa.

— Au urmat anii studenţiei — îşi continuă el povestirea. — Îmi iubesc părinţii şi am fost întotdeauna un copil ascultător. Şi acum îmi pare rău de cearta avută cu tatăl meu, în urma căreia a trebuit să plec. Luasem, împotriva voinţei lui, hotărîrea de a abandona studiile şi a mă dedica în exclusivitate culturismului. Ştiţi, tata e inginer de meserie şi nu concepea ca eu să nu ajung cel puţin tot atît de departe ca el. Dar... Nu ştiu cum aş putea numi altfel decît pasiune sentimentul acela de bucurie, de chemare irezistibilă pe care mi-l trezeau orele de antrenament.

În anul 1973, înainte de a părăsi oraşul Claymont, Kálmán cucereşte titlul de Mr. Delaware. A fost primul concurs la care a participat. Avea pe atunci 20 de ani. La Santa Monica, Mecca culturiştilor americani, Szkalak a lucrat din greu ca muncitor necalificat, abia reuşind să-şi asigure hrana zilnică şi plata orelor de antrenament.

— A fost o perioadă extrem de grea — îşi aminteşte el. — Dacă nu era Joan... — zîmbeşte, privindu-şi cu recunoştinţă soţia. — A fost singura care m-a înţeles şi m-a sprijinit. Veneam acasă frînt de oboseală, întrebîndu-mă, de unde o să găsesc puterea de a o lua de la capăt a doua zi. Joan însă credea în mine mai mult decît eu însumi. Şi simţeam că nu am dreptul s-o dezamăgesc.

— Ce credeţi despre „secretul" succeselor soţului d-voastră? — mă adresez lui Joan, o tînără cu ochi mari, migdalaţi, a căror linie îi dezvăluie originea indoneziană.

— Explicaţia stă, cred, în încăpăţînarea lui. Nu, cuvîntul potrivit e altul — fanatismul lui.

— Sînteţi de acord cu acest fanatism?

— Atîta timp cît el se simte fericit, nu văd ce motive aş avea să încerc să-l opresc din drum. Dealtfel, nici nu cred că aş reuşi.

Cînd, după „perioada aceea extrem de grea", Kálmán s-a înscris la competiţia Mr. California, nu îl cunoştea aproape nimeni. Dar iată că acest necunoscut, demonstrînd o dezvoltare uluitoare, în special a musculaturii pieptului şi braţelor, cîştigă trofeul, proiectîndu-se astfel în prima linie a culturismului american. Dat fiind faptul că, pe lîngă majoritatea campionilor, în California se antrenează şi foarte mulţi tineri talentaţi, titlul de campion al acestui stat are un fel de valoare de garanţie. În ultimii ani campionii Californiei au devenit, după un timp, şi campioni ai Statelor Unite. Ceea ce s-a întîmplat şi în cazul lui Szkalak. După concursul Mr. California au urmat şase săptămîni de antrenamente epuizante. La capătul acestui efort Kal a zîmbit fericit: la Philadelphia

a fost declarat Mr. America. I s-a propus imediat să participe la Campionatele mondiale din 1976, însă proaspătul campion, lucid și autocritic, a apreciat just că nu este pregătit să-l înfrunte pe Robby Robinson. Încă un an de muncă și în 1977, la Nîmes, Szkalak declară și demonstrează că dintre amatori nimeni,

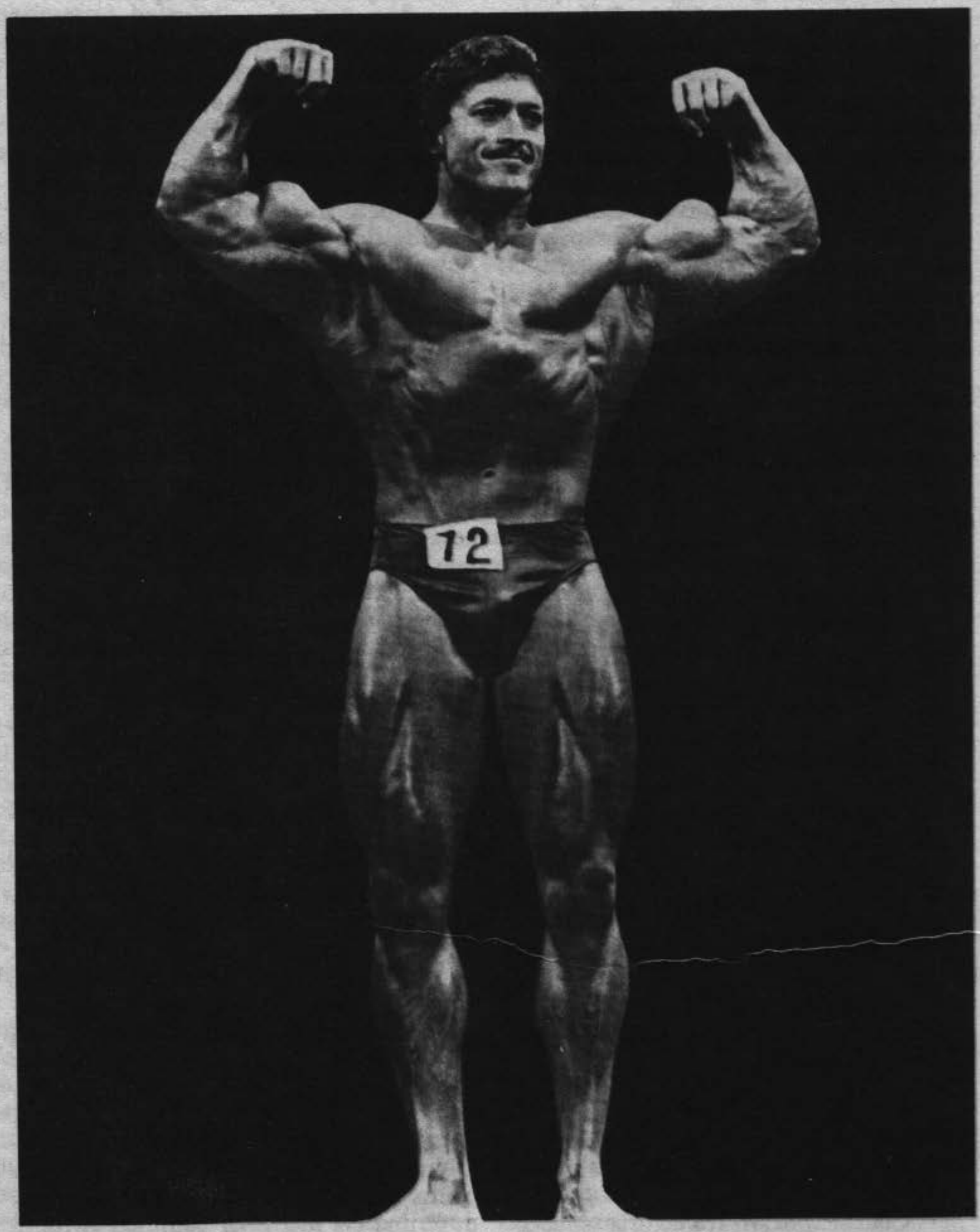


Foto 31. *KÁLMÁN SZKALAK a avut cea mai fulgerătoare ascensiune pe scara valorilor în istoria culturismului.*

nici măcar Mike Mentzer, nu îl poate învinge. Într-adevăr, la 24 de ani cucerește laurii de campion mondial (foto 31). După numai cinci ani de antrenamente! Pînă atunci nimeni nu înregistrase o ascensiune atît de vertiginoasă, nimeni nu izbutise să ajungă în vîrf atît de repede și pe o cale așa de scurtă. Mr. Delaware, Mr. California, Mr. America, Mr. Univers — iată etapele urcușului său. La a patra competiție a sa, Kálmán Szkalak a atins culmea supremă la care ar putea aspira un culturist amator. Pași de uriaș!

Odată cu trecerea la profesionism, seria victoriilor se întrerupe. Concursul Mr. Olympia — 1978 — a fost primul din cariera sa, cînd nu a urcat pe treapta cea mai înaltă a podiumului de premiere. După părerea unora, la acest insucces a contribuit și conflictul în care intrase cu I.F.B.B. din cauza încercării de a organiza o federație separată pentru culturiștii profesioniști, fapt ce a atras suspendarea lui pe viață din activitatea competițională. Independent de conflictul respectiv, în 1978 Kálmán nu avea șanse de a birui un adversar de talia lui Frank Zane. Se consideră că în privința dezvoltării spatelui, pieptului, brațelor și a umerilor Szkalak are astăzi foarte puțini rivali. În schimb, în privința trenului inferior sînt mulți mari campioni ce-ar putea să-l întreacă. Or, este greu cînd ești handicapat de o atare disproporție, să te măsori cu un model de echilibru și armonie corporală ca Zane. Îl întreb dacă am dreptate.

— Da, în lupta pentru Mr. Olympia — 1978 am încercat să-mi acopăr punctul slab — picioarele — scăzînd în timpul pregătirii din intensitatea antrenamentelor pentru bust. Speram să obțin un oarecare echilibru. Rezultatul? Picioarele au rămas un punct slab și în plus toată lumea se întreba, „unde sînt spatele și umerii lui Szkalak?". Am comis o gravă eroare. Punctele slabe rămîn puncte slabe. Ca să învingi trebuie să faci în așa fel ca punctele slabe să devină puncte forte, iar punctele forte, puncte „superforte".

— Cum explicați traiectoria spectaculoasă a carierei d-voastră?

— Fiecare om are, mai mult sau mai puțin clar definit, un scop al propriei exigențe. Cei care pentru atingerea scopului propus au voința și tăria de a nu se cruța, cei care au capacitatea de a munci pînă la ultimele resurse, devin, aproape întotdeauna, campioni. În orice domeniu, nu neapărat în sport.

— În afară de culturism cu ce vă ocupați?

— Sînt barman la un local.

— Nu regretați că ați abandonat studiile superioare?

Pentru prima dată se gîndește îndelung înainte de a-mi răspunde. În ochii lui limpezi și de obicei senini întrezăresc de data aceasta o undă de tristețe. Aștept răspunsul. Dar Kálmán Szkalak tace.

SUPERCAMPIONUL

Incontestabil, **Arnold Schwarzenegger** este campionul campionilor, un veritabil rege al culturismului, sportivul cu cel mai bogat palmares din istoria acestei discipline. Iată victoriile repurtate de acest atlet ce a cules toate superlativele: 1965 — Mr. Europa la juniori (R.F.G.), 1966 — concursul pentru titlul „cel mai frumos dezvoltat bărbat din Europa" (R.F.G.), 1966 — Mr. Europa (R.F.G.), 1966 — locul al doilea, în urma americanului Chet Yorton, la concursul Mr. Univers. (N.A.B.B.A., Londra), 1967 — Mr. Europa la amatori (N.A.B.B.A., Londra), 1968 — Mr. Europa (N.A.B.B.A., Londra), 1968 — Mr. International (I.F.B.B., Tijuana), 1969 — Mr. Univers la amatori (I.F.B.B., New York), 1969 — Mr. Univers la profesioniști (N.A.B.B.A., Londra), 1970 — Mr. Univers la profesioniști (N.A.B.B.A., Londra), 1970 — Mr. World (Columbus), 1970 — Mr. Olympia (New York), 1971 — Mr. Olympia (Paris), 1972 — Mr. Olympia (Essen), 1973 — Mr. Olympia (New York), 1974 — Mr. Olympia (New York), 1975 — Mr. Olympia (Pretoria). A cucerit pentru prima dată titlul mondial la 21 de ani, devenind cel mai tînăr campion al lumii din istoria culturismului. Pînă atunci, cu această performanță se putea mîndri

Steve Reeves, cîștigător al laurilor la vîrsta de 23 de ani. La 19 ani, Arnold cîntărea 115 kg, iar perimetrul brațului său măsura 50 cm. La apogeul carierei avea următoarele date antropometrice: înălțime — 188 cm, greutate — 113—115 kg, perimetrul toracelui — 150 cm, perimetrul brațului — 56 cm, perimetrul taliei — 86 cm, perimetrul coapsei — 78 cm, perimetrul gambei — 50 cm. Nimeni în lume nu a obținut pînă acum o dezvoltare musculară de asemenea proporții, de-a dreptul fantastice.

Este de menționat că în 1969, la New York, a participat într-o singură zi la două dintre cele mai grele concursuri: dimineața a cucerit titlul de Mr. Univers, iar seara s-a clasat al doilea la competiția Mr. Olympia, fiind învins la limită de Sergio Oliva. Patru arbitri l-au preferat pe acesta din urmă, trei pe Schwarzenegger.

În 1970, la Londra, la campionatul mondial pentru profesioniști (N.A.B.B.A.), Arnold a avut de susținut poate cea mai dificilă bătălie din cariera sa: aceea cu omul de care îl uneau toate aspirațiile adolescenței, idolul său dintotdeauna, Reg Park. Întrecerea sportivă rămîne însă întrecere, și maestrul a trebuit să părăsească podiumul învins de discipol.

Arnold Schwarzenegger s-a născut în 1948 în satul Thal din apropierea orașului austriac Graz. Aici a copilărit, aici și-a legat viața de sport. Tatăl său, bărbat înalt, viguros, cu o constituție deosebit de robustă, a fost un bun patinator artistic. A lăsat fiului o moștenire inestimabilă: un corp sănătos și puternic, precum și nevoia organică de a-l supune exercițiului fizic. Așadar, nu este de mirare că încă de la 10 ani Arnold a început să practice diferite discipline sportive în cadru organizat. Și-a încercat forțele, fără vreun real succes deosebit, în box, înot, fotbal, atletism (disc și greutate). La 15 ani a făcut cunoștință cu halterele, ajungînd în scurt timp campion al Austriei la juniori. Chiar de la primele antrenamente, lupta cu bara de oțel și discurile de fontă i-a adus o nemărginită bucurie. De acest sentiment al bucuriei, ce îl însoțește în timpul lucrului, a vorbit Schwarzenegger mereu, mai ales în anii de culme ai carierei sale. Bucuria efortului de fiecare clipă i-a netezit drumul ce l-a condus, din antrenament în antrenament, spre performanță. Treptat, în pasiunea tînărului Arnold culturismul se substituie halterelor. Mai mult decît atît: acest sport proaspăt descoperit devine în curînd sensul întregii sale vieți. După spusele sale, chiar atunci, la 15 ani, s-a născut în el ambiția de a ajunge cel mai bun culturist din lume și, odată cu ea, hotărîrea de a deveni culturist de profesie. Această din urmă dorință a fost considerată de familia sa cît se poate de bizară și copilărească. În vremea aceea în toată Austria nu existau decît vreo 20—30 de culturiști și nimeni nu-și închipuia că dintr-o astfel de ocupație se poate trăi. Arnold era însă de altă părere.

A început prin a se antrena de șase ori pe săptămînă, uneori cîte patru ore pe zi. Trei antrenamente le efectua la domiciliu, într-o încăpere transformată în sală de sport, iar celelalte trei la un club, situat la 12 km de casă, distanță ce o parcurgea cu bicicleta. După primele ședințe de culturism — își amintește — avea o febră musculară atît de mare, încît nu reușea să se pieptene sau să ducă o ceașcă la gură. Intuind în durerea resimțită de mușchi prima frînă a progresului, Arnold nu a renunțat la nici un antrenament.

Această scrupulozitate și-a păstrat-o pînă în ultima clipă a carierei sale sportive. Comentînd-o, cineva l-a caracterizat odată ca fiind un om extrem de disciplinat, ce ani de-a rîndul a renunțat la multe „plăceri ale vieții", supunîndu-se tuturor privațiunilor impuse de înrobitoarele antrenamente. Dezmințind o atare presupunere, Schwarzenegger a declarat că ședințele de lucru nu le-a socotit niciodată renunțare sau înrobire. Nici măcar supunere față de o disciplină interioară. „La antrenamente m-am dus întotdeauna cu plăcere. Și nu numai la început. Chiar după zece ani de muncă chinuitoare (recunosc că e chinuitoare!) abia așteptam să intru în sală. Dealtfel, un om ce se simte constrîns nu cred că ar putea face față imen-

selor solicitări psihice și fizice la care obligă culturismul."

După efectuarea stagiului militar, Arnold s-a mutat la München, unde, dispunînd de condiții mai bune de antrenament, și-a organizat riguros pregătirea după principiile maestrului său Reg Park. Și anume: la baza fiecărui antrenament a inclus un set de exerciții indispensabile dezvoltării generale, pe care le-a executat cu încărcături grele și, în consecință, într-un număr relativ redus de serii și repetări. Acest mod de lucru l-a ajutat să crească în greutate și să-și dezvolte o musculatură a cărei masivitate a egalat-o în curînd pe aceea a idolului său. Ulterior, stabilindu-se în S.U.A. (1968), Schwarzenegger și-a schimbat radical metoda de antrenament. Mărturisește că în decursul anilor a încercat absolut toate exercițiile întîlnite în cărți și reviste sau văzute la alții. Unele dintre ele le-a abandonat, altele le-a integrat pentru totdeauna în programul său. Pornind de la propria experiență, campionul american consideră că fiecare exercițiu poate fi util și cu cît varietatea acestora este mai mare, cu atît sporesc șansele de a obține o dezvoltare fizică multilaterală.

Un moment crucial pentru definirea metodicii de antrenament a lui Schwarzenegger l-a constituit întîlnirea sa cu școala de culturism americană. Ajuns în S.U.A., la una din primele sale competiții, Arnold, dublu campion european și mondial, a fost totuși ușor întrecut de Frank Zane.* Explicația? Diferența de valoare a calităților celor doi culturiști. Schwarzenegger se distingea prin masivitatea uluitoare a musculaturii sale. La Zane, în schimb, fiecare mușchi era lucrat aproape milimetric, imaginea de ansamblu a corpului său deloc masiv fiind remarcabilă prin armonie. Arnold a tras învățămintele cuvenite din această lecție. În primul rînd și-a elaborat antrenamentele în scopul de a-și compensa în cel mai scurt timp toate carențele. (Pe atunci acestea priveau trenul său inferior.) Odată împlinit acest deziderat, a lucrat astfel, încît niciodată propriile calități să nu ajungă să-l dezavantajeze. (Culturistul Mike Katz a fost, de pildă, permanent handicapat de bustul său extrem de voluminos, în comparație cu care picioarele, altminteri destul de bine dezvoltate, păreau niște „bețe de chibrit".) Arnold, nelăsînd la voia întîmplării nici un amănunt, a izbutit să-și dăltuiască musculatura în așa fel, ca nici o calitate a ei să nu se evidențieze excesiv, în dauna celorlalte. Corpul său a avut masivitate, dar și definire, volum, dar și proporție. Acest echilibru perfect al valorilor constituie, probabil, secretul îndelungatei sale supremații asupra altor culturiști ce au excelat într-o privință sau alta.

Arnold Schwarzenegger și-a atins scopul propus la 15 ani: a devenit cel mai bun culturist profesionist al tuturor timpurilor. „Rețeta" reușitei sale a formulat-o pe scurt astfel: „încredere în sine, voință, muncă fără menajamente".

Declarația de mai sus constituie cel mai potrivit prilej pentru precizarea unei laturi esențiale a procesului de „făurire a campionilor" în S.U.A. Schwarzenegger, Columbu, Robinson sînt tot atîția sportivi, ale căror performanțe sînt folosite de „suveranii banului" în scopul reclamei la adresa unei lumi în care drumurile ar fi deschise, chipurile, oricui. Schwarzenegger, Columbu, Robinson au răzbit într-adevăr în această lume. Dar, să nu uităm că în sala de culturism „Gold" un antrenament costă cinci dolari. Și pentru cîți alți atleți dotați cu „încredere în sine, voință și putere de muncă" acești cinci dolari nu au constituit o stavilă de netrecut! Cîți mari campioni nu au „murit" în culisele culturismului american încă înainte de a se naște!

În 1977, la Nîmes, prezența lui Arnold, în calitate de spectator, a constituit, firește, „atracția" principală. Ca și pe alți campioni, l-am rugat să-mi acorde un interviu. A fost singurul care m-a refuzat, explicîndu-mi politicos că, în virtutea unui contract cu o editură, nu are dreptul să dea declarații decît cu aprobarea acesteia. În schimb, ca orice „star",

* În toată cariera sa sportivă Arnold Schwarzenegger a fost învins doar de trei culturiști, de americanii Chet Yorton, Sergio Oliva și Frank Zane.

ce trebuie să-și întrețină popularitatea, a acceptat să se fotografieze cu toată lumea și a oferit cu generozitate autografe (foto 32). La recepția de despărțire, dată de primarul orașului Nîmes în incinta aeroportului, am avut ocazia, la un pahar de suc de portocale, să mă întrețin „neoficial" cu Arnold. Nefiind vorba de un interviu, îmi permit să spicuiesc din discuția noastră cîteva din observațiile sale. A remarcat că nu-i pare rău că s-a dedicat culturismului de înaltă performanță, întrucît acesta i-a oferit prilejul să se afirme și să-și împlinească aspirațiile. Celebritatea în sine, urmare firească a victoriilor, nu are nici o valoare — a continuat. — Valoare au munca, efortul cu care o dobîndești. Strădania de a obține gloria poate fi justificată — în opinia lui — doar ca expresie a dorinței omului de a trăi veșnic, de a trăi în memoria semenilor, înscriindu-și numele în istorie. Din aceste cuvinte am înțeles că stătusem de vorbă cu sportivul Schwarzenegger. Era tot ce doream.

Mai tîrziu am primit în dar cartea sa autobiografică, în care se găsește următoarea confesiune: „Știam că sînt omul cîștigător. Știam că sînt destinat să în-

Foto 32. *Campionul campionilor, ARNOLD SCHWARZENEGGER, împreună cu autorul acestei lucrări, semnînd în cartea „Culturism. Sărbătoarea mușchilor", apărută în 1977 în Editura Sport-Turism. În dreapta: BOYER COE.*

făptuiesc lucruri măreţe. Veţi spune că aceste cuvinte sînt totalmente lipsite de modestie. Sînt de acord. Modestia nu m-a caracterizat niciodată". „Autoreclama" este sufletul comerţului. Să nu uităm, deci, că în prezent Arnold Schwarzenegger este om de afaceri şi, ocazional, actor de film şi autor de cărţi. (Pentru debutul său în filmul „Împingînd haltera" i s-a decernat premiul „Globul de aur".)

Autorul acestor rînduri preferă însă să-şi amintească de seara aceea la Nîmes, cînd l-a ascultat pe Schwarzenegger — sportivul.

CEA DINTÎI

Armanda Tanny este arbitru de culturism de categorie internaţională. Întreaga ei viaţă a fost, într-un fel sau altul, legată de exerciţiul fizic, de cultivarea unui corp sănătos şi armonios dezvoltat. S-a născut în 1950, an în care tatăl ei, Armand Tanny, cucerea titlul de Mr. S.U.A. Un unchi al ei, Bert Goodrich, a fost cel dintîi posesor al titlului Mr. America. Vărul ei, Vic Tanny, a devenit şi el Mr. California. Într-una din fotografiile copilăriei sale Armanda, în vîrstă de doi ani, zîmbeşte în braţele lui Steve Reeves, prieten al familiei.

La Hawaii, unde şi-a petrecut jumătate din viaţă, a studiat baletul şi timp de 15 ani a fost balerină. Încă de pe vremea aceea a început să practice exerciţii tip culturism, iniţial pentru a-şi echilibra dezvoltarea corporală (şi-a dat seama că baletul îi solicită numai picioarele), mai tîrziu pentru a-şi menţine condiţia fizică. „În rîndul femeilor — spune Armanda Tanny — persistă o falsă temere: aceea că exerciţiile cu îngreuieri le-ar deforma, reliefîndu-le exagerat musculatura. Sistemul nostru hormonal nu permite acest lucru. A sosit demult timpul să înţelegem că halterele ne sînt tot atît de necesare ca şi bărbaţilor, fiind mai eficiente pentru frumuseţea noastră decît operaţiile estetice."

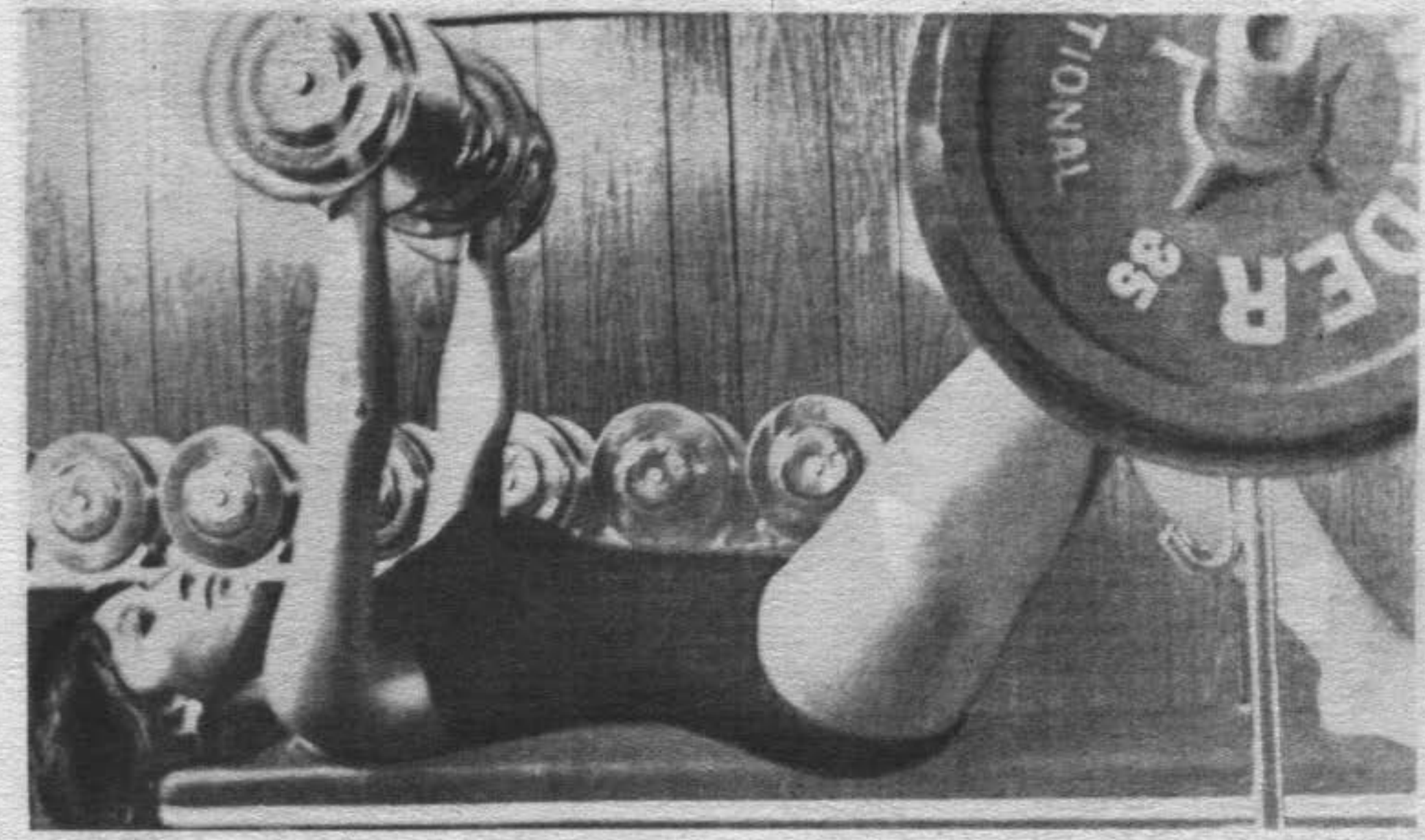


Foto 33. *Prima femeie arbitru de culturism de categorie internaţională, ARMANDA TANNY în vîrstă de 30 de ani, la antrenament.*

Armanda efectuează patru antrenamente pe săptămînă, de cîte două ore (foto 33). Pentru încălzire aleargă de fiecare dată 3 km.

Posedînd o asemenea carte de vizită, nu este de mirare că a fost cea dintîi femeie arbitru internațional de culturism numită de către Comitetul de arbitraj al I.F.B.B. „Mulți credeau — comenta Armanda în legătură cu această activitate a sa — că, fiind femeie, am să favorizez concurenții cu trăsături frumoase ale chipului. Au avut ocazia să-și vadă dezmințite presupunerile. Pentru mine o competiție de culturism este ca un spectacol de teatru, la care asist în calitate de critic. Observ totul, dar apreciez doar ceea ce ține strict de prerogativele mele de arbitru de specialitate.“ Armanda Tanny este de părere că ar trebui cooptate mai multe femei în brigăzile de arbitraj. Pe de o parte, pentru că la concursuri procentajul spectatoarelor este destul de ridicat, iar pe de altă parte, deoarece femeile au, în opinia sa, un simț estetic poate mai rafinat decît bărbații.

CLARINETISTUL CULTURIST

În cadrul Campionatelor mondiale din noiembrie 1975, desfășurate la Pretoria, la categoria de înălțime peste 172 cm, pe locul al doilea (după Ken Waller) s-a clasat un culturist puțin cunoscut la vremea aceea, australianul **Roger Walker.** Peste cîteva luni, revista „Muscle Builder and Power“ publica un amplu reportaj, însoțit de fotografii, sub titlul: „Roger Walker — o stea ce se înalță în emisfera sudică“ (foto 34).

Dar pe cînd americanii abia începeau să-l descopere, culturistul din Australia era deja extrem de popular pe întinse zone geografice. Astfel, luînd masa într-un restaurant din Manila, a fost pe dată recunoscut și rugat să facă o mică demonstrație, pentru care i s-a improvizat imediat un podium. Roger Walker a fost recunoscut și asaltat de pasageri și într-un avion cu destinația Hong Kong, fiind pus în situația de a efectua etalări ale musculaturii chiar în timpul zborului. Este, cu siguranță, singurul culturist care și-a prezentat programul la o asemenea altitudine!

Cu altitudinea Roger ar trebui să fie obișnuit, întrucît lucrează în aviație. Adevărat, nu este pilot, nici tehnician, ci... clarinetist în orchestra Forțelor Aeriene ale Australiei. Meseria de muzician îi solicită abilitatea degetelor și unii susțin că, pentru a-și menaja mîinile, evită să execute exerciții pentru antebraț. Cine l-a văzut măcar o dată la concurs are însă dovada grăitoare a netemeiniciei unor astfel de zvonuri.

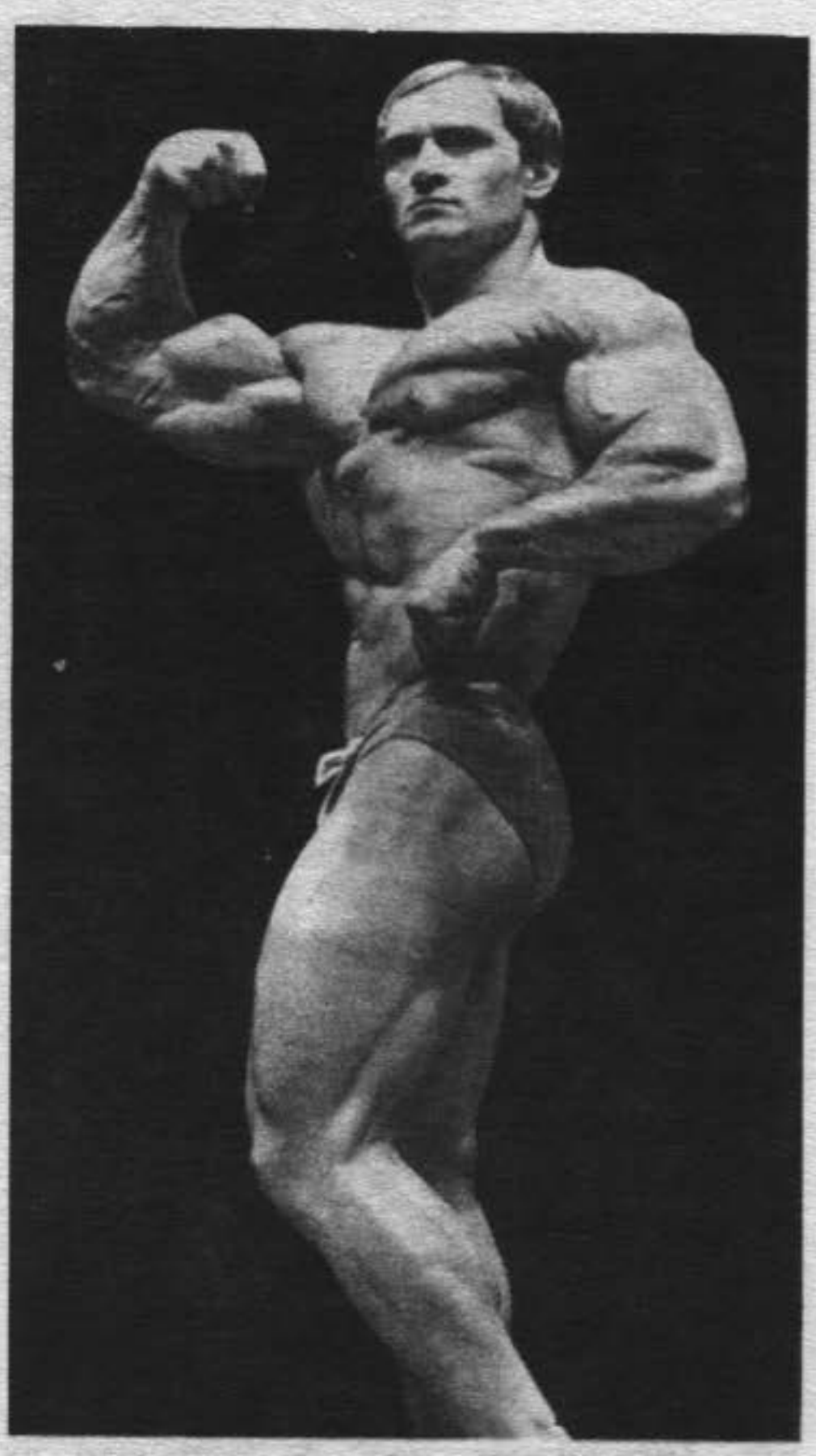


Foto 34. *Australianul ROGER WALKER în 1976 a cucerit laurii de campion mondial.*

În 1975, în numai trei luni, Roger Walker a obținut o rară suită de succese printre culturiștii amatori: a devenit campionul Australiei, apoi al continentului asiatic și în cele din urmă vicecampionul lumii. Peste un an, la Montreal, a cucerit și laurii de campion mondial. După această din urmă victorie a trecut la profesionism, participînd fără succes deosebit la edițiile din 1977, 1978 și 1979 ale concursului Mr. Olympia.

În pofida antrenamentelor intense, ce includ constant și exerciții pentru antebraț, Roger nu și-a părăsit postul din orchestră, mînuind clapele clarinetului cu aceeași virtuozitate ca și înainte.

PROFESORUL

Este o prezență cu totul aparte în rîndul culturiștilor americani. Marele campion n-a acceptat niciodată să fie transformat într-o supervedetă. Deși culturist profesionist, n-a abandonat niciodată meseria sa de bază — aceea de profesor de matematică. Nu mai puțin solicitat de antrenamente decît alții, a găsit totuși timp să facă studii de chimie, psihologie, filozofie. În prezent, paralel cu pregătirea pentru următorul concurs Mr. Olympia, își redactează lucrarea de doctorat „Factorul psihologic în antrenamentele și concursurile de culturism". Acesta este **Frank Zane**, omul ce a avut îndrăzneala și tăria ca, în pofida multor insuccese, să meargă cu încredere pe un drum propriu, nedesțelenit și despre care puțini credeau că ar duce spre marea performanță (foto 35).

Care au fost greutățile și care sînt reușitele acestui drum? Într-o epocă, în care arena culturismului era și este dominată de campioni ai masivității (Oliva, Schwarzenegger, Robinson) sau ai densității musculare (Columbu), Zane a reușit să impună drept fundamental un alt criteriu de apreciere, prin excelență estetic — proporționalitatea, armonia. Într-adevăr, zeci de culturiști ar putea să-l întreacă în privința dezvoltării umerilor, gambelor, spatelui, abdomenului sau a oricărei alte grupe musculare. Nici unul însă nu îl poate depăși în privința calităților privite în ansamblu. Corpul lui Zane este ca un giuvaer, prețios nu atît prin mărimea sa, cît prin arta și talentul cu care a fost șlefuit. Marea majoritate a specialiștilor îl consideră întruchipare a perfecțiunii corporale.

Zane nu a avut însușiri fizice native de excepție. A avut în schimb știință, har și putere de muncă demne de un mare campion. „Motivul pentru care nu am abandonat antrenamentele după eșecul din 1976 — declară el — a izvorît din dorința de a demonstra că pentru a învinge în culturism nu ai neapărat nevoie de proporții uriașe sau de o mare densitate musculară. Există oameni care pur și simplu nu au potențialul de a obține o maximă dezvoltare în acest domeniu. Și constatarea îi descurajează. Dar culturismul nu este doar înfruntarea unor corpuri, a unor entități fizice. Ca orice sport, presupune înfruntarea oamenilor prin mijlocirea corpurilor. Iar oamenii sînt atît de diferiți! În opinia mea, corpul unui culturist impresionează nu prin dimensiune — aceasta este în mare parte un dar al naturii — ci prin plusul de frumusețe pe care îl adaugă universului, ca rod al muncii și talentului unui creator uman."

Pentru a făuri acest „plus de frumusețe, Frank Zane lucrează cu rigoare de autentic matematician. În decursul îndelungatei sale cariere a experimentat aproape toate metodele posibile (de antrenament și alimentație). Continuă și astăzi să facă cercetări, realizînd, pe baza combinării exercițiilor, noi și noi programe. Ține un jurnal de antrenament în care notează în detaliu cîte serii și repetări execută, cum reacționează organismul la fiecare nouă solicitare, care este starea sa psihică în timpul lucrului. Pe baza observațiilor operează anumite modificări în programul stabilit, în așa fel, încît acesta să corespundă cerințelor fizice și psihice ale etapei respective. „Nu am un program-șablon. Corpul omului nu este o mașină. El poate răspunde diferit de la o zi la alta solicitărilor aceluiași exercițiu. Atitudinea mentală este

în acest sens esențială. Un antrenament de două ore, în care muncești cu interes și concentrare, va da întotdeauna rezultate mai bune decît un antrenament, fie și de opt ore, în care nu faci decît să te supui inerției efortului."

Pornind de la constatarea că inerția sfîrșește totuși prin a se instaura, pentru

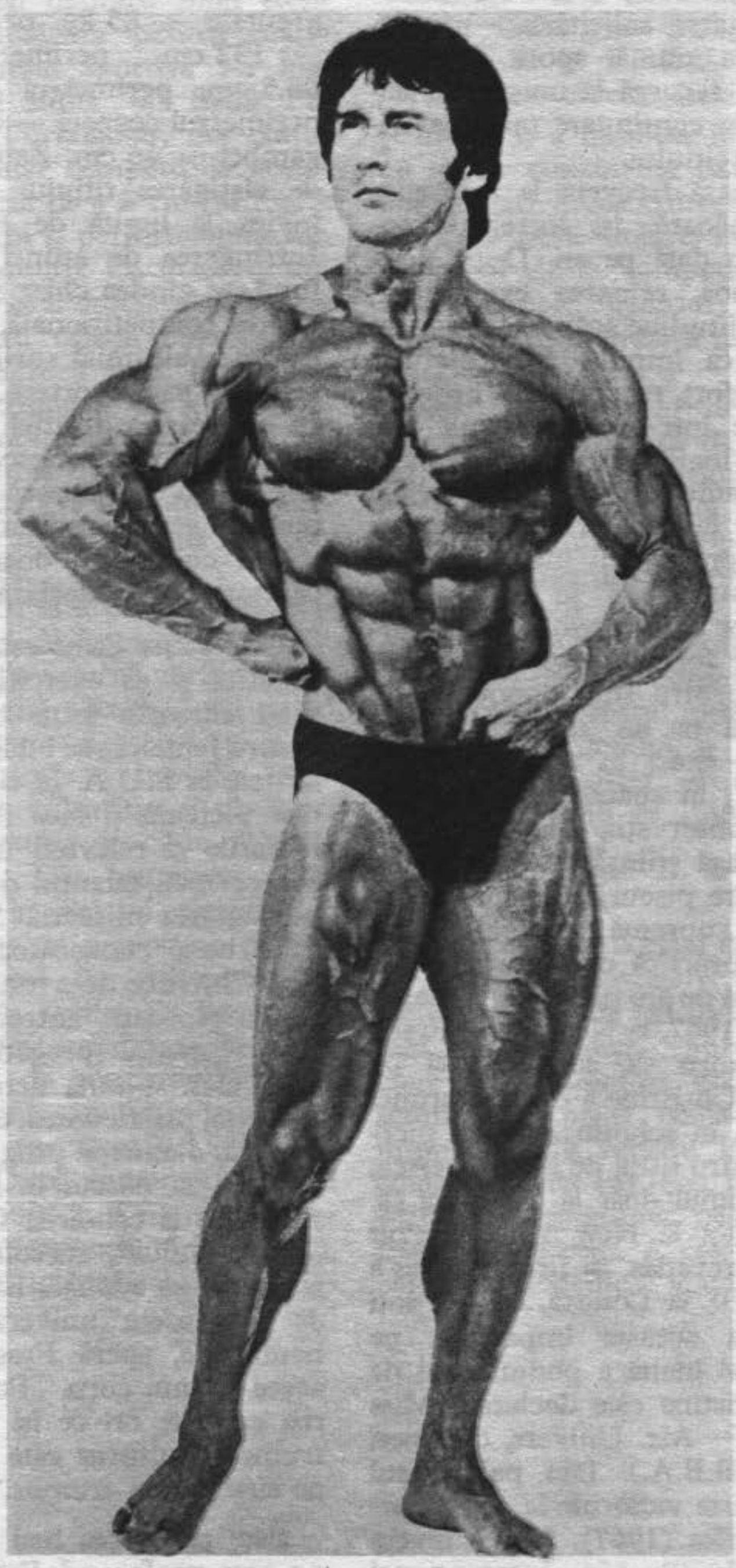


Foto 35. *Profesorul de matematică, FRANK ZANE, la 38 de ani ajuns pe piscurile performanței.*

a i se împotrivi, Zane a elaborat o metodă proprie, numită „metoda-şoc". În esenţă, aceasta tinde să preîntîmpine obişnuirea muşchiului cu solicitarea. Cînd culturistul observă că deprinderea este pe cale de a se statornici, el trebuie să mărească intensitatea solicitării — încărcătură mai grea, număr sporit de repetări — deci să recurgă la un „şoc", asigurînd astfel în continuare maxima eficacitate a exerciţiului.

Frank apelează frecvent la asemenea „şocuri". Bunăoară, îşi întrerupe antrenamentele o dată pe an. După perioada de repaos, reluarea exerciţiilor, chiar la o amplitudine scăzută, acţionează ca „şoc", ca impuls. Musculatura, „însetată" de efort, reacţionează prompt, dezvoltîndu-se într-un ritm mult mai dinamic decît înainte de pauză.

Campionul american este de asemenea un specialist în gradarea intensităţii antrenamentelor, astfel încît ziua de concurs să-l „surprindă" în forma maximă. „Poţi fi tot anul într-o formă sportivă bună, dar forma de vîrf indispensabilă luptei pentru titlu o poţi atinge o singură dată pe an. «Secretul» e să ştii să o obţii exact în ziua decisivă." Acest „secret", în spatele căruia se ascund grafice, observaţii, calcule, într-un cuvînt o întreagă ştiinţă, i-a deschis lui Zane calea către piscurile performanţei. Dar victoria supremă a venit foarte tîrziu. Frank practică culturismul de la 14 ani. De la 24 de ani participă la marile competiţii. În 1967, la New York, Frank şi Christine, soţia sa, au concurat pe aceeaşi scenă. Christine a devenit atunci Miss America, în schimb Frank a pierdut bătălia pentru titlul de Mr. America, clasîndu-se primul doar la categoria sa. Peste un an, tot la New York, a avut ocazia să-şi ia revanşa. Şi firește că nu a ratat-o. În 1970, la Londra, cei doi soţi urcă, de data aceasta împreună, pe treapta cea mai înaltă a podiumului de premiere. Christine este declarată Miss Bikini, Frank — Mr. Univers, campion absolut (N.A.B.B.A.). Din palmaresul său mai fac parte victoriile la concursurile Mr. America (1967), Mr. Univers (1968, 1970, 1972), Mr. International (1969), Mr. World (1969). Dar încununarea acestei prodigioase cariere s-a petrecut abia în perioada 1977—1979, cînd, la vîrsta de 36, 37 şi respectiv 38 de ani, Frank Zane a cucerit titlul de Mr. Olympia. Iată datele sale antropometrice din 1979: înălţime — 175 cm, greutate — 85 kg, perimetrul toracelui — 132 cm, perimetrul braţului — 48,5 cm, perimetrul taliei — 71 cm, perimetrul coapsei — 66 cm, perimetrul gambei — 46 cm. Zane a fost la un pas de cîştigarea titlului şi în 1976, fiind învins la limită de Franco Columbu. Înfrîngerea de atunci l-a marcat profund, se gîndea chiar să renunţe la activitatea competiţională. A depăşit depresiunea mulţumită sprijinului Christinei, înfocata sa suporteră de mai bine de 15 ani, căreia dealtfel îi datorează mult din reuşita sa profesională. Frank nu se sfieşte s-o recunoască. „Am început să realizez ceva important în viaţă, inclusiv în culturism, doar după ce m-am căsătorit" — a declarat ziariştilor.

Christine Zane este şi ea profesoară. Practică şi ea exerciţiile cu îngreuieri, fiind autoarea unui curs de culturism pentru femei, ce se bucură de mare popularitate în S.U.A. În timpul liber Christine pictează şi face fotografii artistice, lucrările ei relevînd un rafinat simţ al competiţiei, talentul de a surprinde expresivitatea mişcării. Specialistă în balet şi bună cunoscătoare a artelor plastice, Christine de-a lungul anilor a urmărit îndeaproape antrenamentele soţului ei, în special pregătirea programului liber ales. Ţinuta artistică impecabilă, eleganţa, plasticitatea, elevata construcţie ritmică, distincţia programelor lui Frank Zane s-au născut în mare măsură din sugestiile şi căutările Christinei. Ştiinţa „profesorului", aureolată de arta „profesoarei" au adăugat într-adevăr un plus de frumuseţe universului. Şi această frumuseţe, speră Frank, nu este doar aceea a unui corp. „Pentru mine culturist nu este cel ce îşi făureşte un corp frumos. Culturist este cel ce se făureşte pe sine ca om frumos."

Este poate cea mai importantă lecţie pe care profesorul Frank Zane o predă „elevilor" săi de pretutindeni.

ARHITECTUL CULTURISMULUI

Primele concursuri de culturism în Turcia s-au organizat în anii 1930—1940, cel dintîi campion național fiind Reșit Orer. Avîntul hotărîtor pentru soarta sa această activitate sportivă l-a luat abia la începutul anilor '60. Sadik Pekünlü și Ferdi Türkdamar, doi culturiști ce au dominat competițiile acelor timpuri, au meritul de a fi ridicat foarte sus, prin pregătirea și performanțele lor, ștacheta culturismului. Ca urmare, numărul cluburilor și al asociațiilor a crescut vertiginos; au existat chiar cîteva încercări de editare a unei reviste de specialitate. Necesitatea de a crea un cadru organizatoric adecvat activității culturiștilor amatori devenea din an în an mai stringentă. De înfăptuirea acestui deziderat se leagă numele arhitectului **Zeki Yönet.**

Născut în 1941, el a practicat exercițiile cu îngreuieri de la vîrsta de 20 de ani, fără ambiția de a stabili performanțe. Țelul său era de altă natură: dotat cu un talent organizatoric deosebit, și-a închinat toate eforturile creării unei federații naționale de culturism și obținerii recunoașterii acesteia de către forurile sportive oficiale. Din inițiativa sa, la 21 iunie 1969, în Palatul Sporturilor Atatürk din Istanbul a avut loc primul campionat național de culturism (pe două categorii de înălțime). Răsunetul acestei acțiuni a fost neașteptat de mare: au participat 27 de concurenți, reprezentînd practic întreaga întindere a țării, iar numărul spectatorilor a depășit cifra de 1500. După întoarcerea de la campionatele europene și mondiale, unde l-a însoțit pe campionul țării Enünlü, Zeki Yönet a întreprins o serie de demersuri, obținînd, la 6 ianuarie 1970, recunoașterea oficială a culturismului ca sport amator. În același an a luat ființă Federația Turcă de Culturism Amator, ce s-a transformat în 1975 în Uniunea Turcă de Culturism Amator (Vücut Gelistirme Birligi — V.G.B.), afiliindu-se la I.F.B.B. Fondatorul și președintele ei este Zeki Yönet.

În 1971, a publicat în limba engleză un anuar cuprinzînd date și informații despre activitatea culturiștilor din Turcia și de peste hotare, ca și numeroase fotografii de la competiții naționale și internaționale. Ulterior, din cauza lipsei de fonduri, anuarul nu s-a mai putut edita.

Zeki Yönet este arbitru internațional de categoria A, adică de cea mai înaltă calificare. Pentru meritele sale de promotor al culturismului a fost distins, în decursul anilor, cu diploma de onoare și cu certificatul de merit al V.G.B., precum și cu diploma și placheta de onoare a I.F.B.B. Dar, poate, suprema distincție ce s-a conferit arhitectului Zeki Yönet pentru munca energică și constructivă depusă o constituie „titlul" de „arhitect al culturismului", cum este numit în rîndul culturiștilor de pretutindeni.

*

În încheierea acestui capitol se impune o ultimă constatare. Pentru toți cei ale căror portrete am încercat să le schițăm, fie ei sportivi, antrenori, teoreticieni sau promotori, culturismul a însemnat un prilej de a-și exprima și împlini o reală vocație. Iar vocația, dincolo de reușită sau eșec, dincolo de celebritate sau anonimat, păstrează nestinsă flacăra unui crez. A crezului în sportul căruia ți-ai dedicat viața.

4

SCURT ISTORIC AL CULTURISMULUI ÎN ROMÂNIA

„NU EXISTĂ ȚARĂ
ÎN LUME CONȘTIENTĂ
DE DATORIILE EI...,
CARE SĂ NU ACORDE
CEA MAI MARE ATENȚIE
ȘI SĂ NU FACĂ
CELE MAI MARI SACRIFICII
PENTRU A PROPAGA ȘI A ÎNCURAJA
EXERCIȚIILE FIZICE
SUB ORICE FORMĂ."

Spiru Haret

PATRU ETAPE

Din cele mai vechi timpuri poporul român a înconjurat cu dragoste și prețuire oamenii puternici, cutezători, neînfricați, a glorificat faptele lor de vitejie. Folclorul nostru, basmele și baladele cîntă isprăvile voinicilor „'nalți la stat", cu „braț de buzdugan", ce se luptă „zi de vară pînă-n sară", dărîmă codri întregi sau retează munții cu paloșul.

În diferite zone ale țării, cu prilejul tîrgurilor și al serbărilor populare aveau loc întreceri în cadrul cărora bărbații își disputau întîietatea în privința forței fizice. În decursul anilor acestea s-au transformat în veritabile competiții. Numărul concursurilor a crescut vertiginos la începutul secolului nostru și, ca urmare, s-a impus necesitatea creării unui for conducător de specialitate. Anul acesta se împlinește o jumătate de veac de la înființarea Federației Române de Haltere.

Cu toate că halterele și diferitele tipuri de îngreuieri au fost folosite din vechime pentru dezvoltarea forței musculare, practicarea culturismului, conform principiilor și metodelor specifice, are în țara noastră un istoric relativ scurt. Originile lui se situează la sfîrșitul anilor '50, cînd numeroși tineri încep să efectueze exerciții de culturism, în majoritatea cazurilor la domiciliu sau în „săli" amenajate prin forțe proprii. Primii entuziaști nu se pregăteau în vederea concursurilor, lucrau „numai" pentru a deveni mai sănătoși, mai rezistenți, mai puternici. În anii '60, într-o serie de publicații — revista „Sport", cotidianul „Scînteia tineretului", săptămînalul „Ifjúmunkás" — apar note și informații despre această activitate sportivă și chiar cicluri de lecții de culturism, însoțite de indicații metodologice. Materialele difuzate au sporit interesul pentru exercițiile cu îngreuieri, ca urmare, numărul adepților acestora a crescut. În cadrul unor cluburi sportive au luat ființă secții de culturism. Treptat, în rîndul practicanților s-a născut dorința de a valorifica roadele eforturilor depuse la antrenamente, cu

alte cuvinte de a participa la concursuri. După cîteva competiții-demonstrații cu caracter mai mult experimental, în 1966 se organizează — după campionatele naționale de haltere — primele campionate naționale de culturism atît pentru juniori (pînă la 20 de ani), cît și pentru seniori.

Acest eveniment a marcat trecerea de la prima etapă — competiții-demonstrații — la etapa culturismului competițional. Din 1966 campionatele naționale se desfășoară cu regularitate, cîștigătorilor acordîndu-li-se tricoul, medalia și diploma de campion. Anual, în Capitală, au loc Campionatele municipale. De asemenea, sub egida asociațiilor sportive, se desfășoară cîteva concursuri, unele devenite tradiționale (Cupa Dinamo, Cupa 16 Februarie, organizate de Clubul Dinamo—București și respectiv Clubul Rapid—București).

Pentru aportul adus în decursul anilor la inițierea și îmbunătățirea modului de desfășurare al competițiilor de culturism merită evidențiate cîteva nume: Ștefan Petrescu, fost campion național la haltere, om deosebit de activ, ce de peste cinci decenii slujește cu abnegație cauza sportului românesc; maestrul sportului Lazăr Baroga, posesor a nouă titluri de campion național la haltere (dintre care trei de campion absolut), sportiv ce a ameliorat de peste 80 de ori diferite recorduri naționale, ulterior antrenor federal, în prezent secretar al Federației Române de Haltere și Culturism; maestrul sportului Alexandru Cosma, cîștigător a cinci titluri naționale la haltere, antrenor la Clubul Sportiv Dinamo—București; Dumitru Hîtru, lector la I.E.F.S., întotdeauna preocupat de încurajarea tinerilor culturiști talentați; antrenorii clujeni Ștefan Javorek și Gheorghe Jakab; Iosif Lucaci, pionierul culturismului orădean, unul din cei mai competenți specialiști în acest domeniu din țară; matematicianul Constantin Ionescu din București, adept entuziast al exercițiilor cu îngreuieri.

Anul 1970 a deschis cea de a treia etapă în istoria culturismului românesc. La 24 martie, Biroul Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport a hotărît ca Federația Română de Haltere să-și schimbe denumirea în Federația Română de Haltere și Culturism (F.R.H.C.). În cadrul federației oficiale astfel create s-a înființat o comisie (condusă inițial de Ștefan Petrescu, ulterior de Dumitru Hîtru) însărcinată cu îndrumarea activității de culturism din întreaga țară.

Timp de mulți ani campionatele naționale de culturism au fost dominate de halterofili cunoscuți. Începînd din 1972 însă laurii întrecerilor sînt culeși de către culturiștii „puri". Astfel se trece la cea de-a patra etapă, cînd pe arena culturismului românesc se impun din ce în ce mai mulți sportivi ce s-au dedicat în exclusivitate acestei discipline. Este de menționat că supremația halterofililor-culturiști a fost mai îndelungată la juniori decît la seniori.

Pînă în 1974 campionatele naționale s-au organizat pe două categorii de înălțime: sub 168 cm și peste 168 cm. Din 1975 s-au stabilit trei categorii: sub 165 cm, între 165—172 cm și peste 172 cm.

Precizăm că în România campionatele naționale, ca și celelalte concursuri de culturism, nu includ probe de forță, desfășurîndu-se strict pe baza prezentării pozițiilor obligatorii și a programului liber ales. (Adevărat, au existat cîteva competiții — Oradea, Cluj-Napoca — ce au cuprins și probe de împins din culcat și genuflexiuni cu bara pe umeri. Acestea au constituit însă excepții de la regula generală.)

După cum se poate constata din tabelul alăturat, într-un posibil clasament pe număr de victorii, locul întîi i-ar revenl lui Gheorghe Humă, culturist ce domină de opt ani categoria de înălțime de peste 172 cm. În urma lui s-ar situa: Cristian Mihăilescu, posesor a șase titluri naționale supreme; halterofilii-culturiști Gheorghe Teleman cu cinci victorii (în 1966 a reușit să cucerească titlul atît la juniori, cît și la seniori) și Gheorghe Bercea cu patru titluri (acesta din urmă a devenit ulterior artist la Circul de Stat, remarcîndu-se prin aptitudinile sale fizice de excepție); tot patru titluri are în palmares și George Crăciunescu.

Campionii de culturism ai României

Anul	Ediția	Categorii	Juniori	Seniori
1966	I	sub 168 cm	Apostolis Parnavelos	Fitzi Balaș
		peste 168 cm	Gheorghe Teleman	Gheorghe Teleman
1967	II	sub 168 cm	Apostolis Parnavelos	Fitzi Balaș
		peste 168 cm	Ștefan Pintilie	Gheorghe Teleman
1968	III	sub 168 cm	Apostolis Parnavelos	Fitzi Balaș
		peste 168 cm	Iosif Pálinkás	Gheorghe Teleman
1969	IV	sub 168 cm	Aurel Miuț	Gheorghe Bercea
		peste 168 cm	Petrișor Tudor	Iosif Pálinkás
1970	V	sub 168 cm	Aurel Giosan	Gheorghe Bercea
		peste 168 cm	Petrișor Tudor	Gheorghe Teleman
1971	VI	sub 168 cm	Iosif Szatmáry	Gheorghe Bercea
		peste 168 cm	Petrișor Tudor	Ion Iliescu
1972	VII	sub 168 cm	Dragomir Cioroslan	Cristian Mihăilescu
		peste 168 cm	Vasile Chiriloiu	Gheorghe Humă
1973	VIII	sub 168 cm	Dragomir Cioroslan	Cristian Mihăilescu
		peste 168 cm	Vasile Chiriloiu	Gheorghe Humă
1974	IX	sub 168 cm	Dragomir Cioroslan	Gheorghe Bercea
		peste 168 cm	Ovidiu Comăneci	Gheorghe Humă
1975	X	sub 165 cm	Mihai Purdilă	Cristian Mihăilescu
		165—172 cm	Constantin Bebeșelea	George Crăciunescu
		peste 172 cm	Dan Remeteanu	Gheorghe Humă
1976	XI	sub 165 cm	Mihai Purdilă	Cristian Mihăilescu
		165—172 cm	Constantin Bebeșelea	George Crăciunescu
		peste 172 cm	Vasile Oprea	Gheorghe Humă
1977	XII	sub 165 cm	Șerghei Climov	Cristian Mihăilescu
		165—172 cm	Ion Albu	George Crăciunescu
		peste 172 cm	Andrei Nemeș	Gheorghe Humă
1978	XII	sub 165 cm	Tiberiu Kiskallo	Cristian Mihăilescu
		165—172 cm	Ion Albu	Constantin Bebeșelea
		peste 172 cm	Ion Dragoman	Gheorghe Humă
1979	XIV	sub 165 cm	Florian Roșia	Vasile Pruteanu
		165—172 cm	Petru Ciorbă	George Crăciunescu
		peste 172 cm		Gheorghe Humă
1980	XV	pînă la 65 kg	Marian Sîia	
		65—72 kg	Marian Petrelecan	
		73—77 kg	Florin Uceanu	
		peste 77 kg	Nicolae Giurgi	

CAMPIONATELE NAȚIONALE '78

La Campionatele naționale pentru seniori din 1978, desfășurate la Cluj-Napoca, au participat în total 23 de concurenți. La categoria de înălțime sub 165 cm s-au înscris șase culturiști, primele trei locuri fiind ocupate de reprezentanții Clubului Sportiv Rapid—București: Cristian Mihăilescu, Vasile Pruteanu, Nicolae Olaru. Față de anul precedent ierarhia a rămas neschimbată. Avînd un corp masiv și proporționat, prezentînd un program mult îmbunătățit, Vasile Pruteanu s-a aflat la un pas de cucerirea titlului național. Ajutat de experiența de concurs, posedînd o impecabilă definire a zonei abdominale, Cristian Mihăilescu și-a adjudecat în cele din urmă victoria, deși fusese întrecut de Pruteanu în privința dezvoltării trenului inferior. Tînărul Nicolae Olaru, cel de-al treilea medaliat, a demonstrat că este un viitor adversar de temut.

La categoria mijlocie (șapte concurenți) s-a produs față de anul 1977 o inversare a ordinii primilor doi clasați: Constantin Bebeșelea (Rapid—București) a devenit campion, învingîndu-l pe George Crăciunescu (Rapid—Bucu-

reşti). În decurs de un an Bebeşelea a realizat progrese serioase, izbutind să cîştige în volum muscular fără să piardă din reliefare. S-a remarcat şi prin programul susţinut, unul din cele mai frumoase şi expresive ale competiţiei. Locul al treilea i-a revenit lui Nicolae Duna (C.S.M. Cluj-Napoca), sportiv cu certe calităţi, pe care, din păcate, nu a ştiut să le pună în valoare pe deplin în timpul evoluţiei sale.

Dintre cei zece culturişti ce s-au înfruntat la categoria de înălţime peste 172 cm s-a detaşat, datorită staturii, volumului muscular şi a proporţionalităţii, acelaşi Gheorghe Humă (C.S. Şcolar Şoimii — Sibiu). Ştefan Bichiş, de mulţi ani aspirant la titlul suprem, nu şi-a văzut visul împlinit nici la această ediţie a campionatelor, fiind deficitar la capitolul definire. Ocupantul locului al treilea, Mihail Reizenauer (Rapid — Bucureşti), deşi armonios dezvoltat, a fost surclasat din cauza unor carenţe, manifestate la prezentarea programului liber ales.

CAMPIONATELE NAŢIONALE '79

În 1979 campionatele naţionale au avut loc la 5 august în oraşul Gheorghe Gheorghiu-Dej. Faţă de ediţia anterioară, numărul concurenţilor înscrişi a scăzut pînă la 20.

De la acest eveniment major a absentat, reţinut de obligaţii profesionale, multiplul campion Cristian Mihăilescu. În lipsa sa principalii pretendenţi la titlu la categoria sub 162 cm au fost tînărul Nicolae Olaru şi veteranul Vasile Pruteanu. Primul — născut la 5 decembrie 1952, în comuna Stoileşti, judeţul Vîlcea, domiciliat în Sibiu, student la I.E.F.S. — s-a pregătit foarte temeinic, impresionînd în special prin dezvoltarea muşchilor intercostali şi abdominali. Desăvîrşirea „sculptării" corpului necesită însă foarte mulţi ani de muncă. Adevăr demonstrat şi la acest concurs prin exemplul lui Vasile Pruteanu, devenit campion la vîrsta de 30 de ani. Mult mai masiv decît adversarii săi, Pruteanu i-a depăşit şi prin ţinuta artistică a programului prezentat. Pe locul al treilea s-a clasat un elev al lui Iosif Lucaci, electricianul Ovidiu Bocioc. Abia trecut de pragul senioratului, el a realizat astfel primul pas spre culmile performanţei. Bocioc se antrenează de la 18 ani, dînd dovadă de multă voinţă, răbdare şi ambiţie. Menţionăm, cu laudele cuvenite, că lucrează cu aceeaşi atenţie la trenul superior şi la cel inferior, precum şi faptul că încearcă să-şi elaboreze un stil personal, original, de susţinere a programului.

La categoria mijlocie s-au înfruntat şapte culturişti, printre ei doi vechi rivali: George Crăciunescu şi Constantin Bebeşelea. Crăciunescu, clasat primul, dispune de un corp masiv şi armonios, făurit cu migală. Punctul său forte în comparaţie cu Bebeşelea îl reprezintă musculatura picioarelor. Dar, din păcate, în timpul evoluţiei sale tocmai această zonă rămîne „în umbră". Ceea ce îi lipseşte lui Crăciunescu posedă Bebeşelea din belşug. Musculatura acestuia se caracterizează printr-o bună reliefare şi vascularizare, programul său este elaborat cu talent. Are în schimb carenţe în dezvoltarea trenului inferior şi a muşchilor spatelui (cu precădere a trapezului). Dintre medaliaţii anului 1978 a lipsit clujeanul Nicolae Duna.

Cea mai numeroasă participare s-a consemnat la categoria de înălţime de peste 172 cm — zece concurenţi. În nici un an lupta pentru titlul naţional nu a fost atît de strînsă. Deţinătorul titlului în ultimii şapte ani, Gheorghe Humă, s-a prezentat mai masiv ca oricînd (108 kg, perimetrul braţului 52 cm). Cîştigînd în volum, a pierdut însă din definire şi vascularizare. În contrast, Ştefan Bichiş, adversarul său nr. 1, a slăbit obţinînd o reliefare pronunţată a musculaturii, în special la braţe şi bust, graţie căreia s-a apropiat mai mult ca niciodată de cucerirea victoriei supreme. La capătul unei confruntări pasionante, izbînda i-a surîs însă lui Gheorghe Humă.

Dacă în ţara noastră s-ar fi acordat

un premiu special pentru cel mai spectaculos progres realizat în decurs de un an, în 1979 premiul i-ar fi revenit cu siguranță lui Mircea Bărăitaru (Rapid—București). În primăvara anului 1979 Bărăitaru s-a clasat al treilea la competiția Cupa 16 Februarie, peste cîteva luni a cîștigat Cupa Dinamo. Aceste performanțe au culminat cu locul al treilea la campionatele naționale.

Născut la 10 octombrie 1950, în București, Mircea Bărăitaru practică culturismul de la 24 de ani. Datele sale antropometrice comparative constituie o explicație elocventă a succeselor repurtate în ultimul timp:

Date antropometrice	1974	1979
Perimetrul gîtului	40 cm	44 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	105 cm	130 cm
Perimetrul toracelui în expirație	100 cm	120 cm
Perimetrul brațului	38 cm	45 cm
Perimetrul antebrațului	30 cm	36 cm
Perimetrul taliei	90 cm	87 cm
Perimetrul coapsei	58 cm	66 cm
Perimetrul gambei	38 cm	43 cm

Sintetizînd reușitele și eșecurile consemnate la campionatele '79, remarcăm că, pregătindu-se din an în an mai temeinic, concurenții ridică tot mai sus stacheta performanțelor. Apreciem de asemenea ca meritorii eforturile generale ce se depun în vederea depășirii principalei carențe a culturismului nostru — nivelul artistic scăzut al prezentării programului.

Ca urmare a progreselor evidente ce se înregistrează în toate privințele, concursurile de culturism tind să devină în România adevărate evenimente sportive, așteptate cu nerăbdare și justificat interes deopotrivă de sportivi și de public.

CONTRIBUȚII

Dat fiindcă în țara noastră marea majoritate a celor ce practică culturismul nu sînt sportivi de performanță, primele lucrări oferite publicului cititor conțineau indicații metodologice simple, descrieri ale unor exerciții accesibile tuturor. Muncă de pionierat pe acest tărîm a desfășurat Lazăr Baroga, ale cărui lucrări au contribuit la răspîndirea cunoștințelor de bază privind exercițiile tip culturism, la spulberarea diferitelor prejudecăți legate de practicarea acestora.

*

În ultimii ani unele publicații de specialitate de peste graniță manifestă un interes sporit față de performanțele culturiștilor noștri. Astfel, în revista americană „Muscle Builder and Power", organ al I.F.B.B., în buletinele oficiale ale I.F.B.B., în revista „Male Image" din Singapore au fost tipărite note referitoare la dinamica culturismului românesc, precum și fotografii ale lui Gheorghe Humă și ale altor culturiști români de frunte.

*

În anul 1976 autorul prezentei lucrări a realizat un reportaj filmat pentru televiziune, consacrat în principal antrenorului Mihail Kiss, care conduce activitatea de culturism din Săcele. Filmul prezenta totodată imagini sugestive de la antrenamentele unor valoroși campioni, printre care Gheorghe Humă și Cristian Mihăilescu, precum și secvențe de la Campionatele naționale de culturism din 1976.

*

Practicarea culturismului la nivel de performanță necesită săli de antrenament utilate cu aparatură specială care să permită prelucrarea meticuloasă a tuturor grupelor musculare. Este cît se poate de îmbucurător faptul că la noi în țară există o preocupare constantă pentru proiectarea și executarea prin forțe proprii a unor asemenea aparate. De-a lungul anilor, prin contribuția adusă în acest domeniu s-au remarcat Alexandru Cosma (București), Aurel Giosan (Alba Iulia), Iosif Lucaci (Oradea), Mihail Kiss (Săcele).

VETERANUL

În anul 1967 antrenorului **Ştefan Petrescu** i s-a conferit ordinul „Meritul sportiv" clasa a III-a pentru contribuţia deosebită adusă la dezvoltarea culturii fizice şi a sportului în România. Înalta distincţie venea să răsplătească şi să încununeze o carieră de sportiv, antrenor şi pedagog, remarcabilă nu numai prin longevitatea sa, ci şi prin conţinutul său extrem de bogat în realizări.

De tînăr Ştefan Petrescu a intrat ucenic la Tipografia „Monitorul oficial" din Bucureşti unde a lucrat neîntrerupt timp de 34 de ani, trecînd prin toate treptele meseriei şi ajungînd conducătorul tehnic al întreprinderii. Pasiune, putere de muncă, competenţă, disciplină, modestie, exigenţă — aceste calităţi l-au caracterizat atît pe zeţarul şi linotipistul, cît şi pe sportivul şi antrenorul Ştefan Petrescu. La 1 iunie 1919, devenind membru al Societăţii de arme şi gimnastică „Tirul" unde se antrenau cei mai cunoscuţi campioni ai vremii la box şi lupte, tînărul Petrescu a făcut cunoştinţă cu gimnastica şi exerciţiile cu îngreuieri. În anii '30, alături de Bănică Enciulescu şi alţii, a luat parte la cîteva demonstraţii de ridicări de greutăţi, aducîndu-şi astfel aportul la popularizarea sportului cu haltere. În aceeaşi perioadă a devenit căpitanul binecunoscutei echipe de fotbal a tipografilor. La primul campionat naţional de haltere, desfăşurat după eliberarea patriei noastre (Lugoj, 1947), Petrescu cucereşte laurii de învingător la categoria 67,5 kg. Peste un an concurează, repurtînd acelaşi succes, la categoria 82,5 kg.

Spirit întreprinzător şi îndrăzneţ, întotdeauna receptiv la nou, Ştefan Petrescu a desfăşurat în decursul anilor o activitate rodnică de activist pe tărîm sportiv. În 1945 a introdus gimnastica de înviorare şi de producţie la Tipografia „Monitorul oficial". A fost directorul primului curs de antrenori de haltere din ţară (1950). În acelaşi an a fost numit antrenor de stat, iar peste şase ani a fost primul căruia i s-a conferit titlul de antrenor emerit. Ştefan Petrescu este totodată singurul antrenor care a condus (în perioada 1945—1949) activitatea a trei discipline sportive (gimnastică, lupte, haltere). Din 1949 s-a dedicat în exclusivitate sportului cu haltere, promovînd această disciplină sportivă atît în calitate de antrenor, cît şi de secretar al Federaţiei Române de Haltere. Ştefan Petrescu poate fi considerat pe drept cuvînt părintele halterofililor din România, sub conducerea sa activînd mai multe generaţii de halterofili, dintre care unii au astăzi tîmple cărunte.

Tot el este primul arbitru internaţional de haltere care a arbitrat în cadrul Jocurilor Olimpice, fiind distins, pentru „aportul adus la buna desfăşurare a olimpiadei", cu diploma de onoare semnată de preşedintele Comitetului de organizare al Jocurilor Olimpice de la Roma. Această diplomă a fost cu prisosinţă meritată, comportarea arbitrului român la olimpiadă fiind elogiată şi de presa mondială. Iată de ce. Într-o seară, în timpul concursului de haltere Ştefan Petrescu îşi îndeplinea sarcinile ce-i reveneau ca arbitru-şef de platou. La un moment dat un concurent de categorie uşoară s-a dezechilibrat şi cu bara deasupra capului a făcut cîţiva paşi spre marginea scenei unde se afla un mare grup de ziarişti şi fotoreporteri. Sesizînd pericolul, Ştefan Petrescu s-a repezit spre concurent, ajutîndu-l să pună bara jos şi evitînd în felul acesta producerea unui grav accident. Pentru curajul şi prezenţa sa de spirit publicul l-a aclamat cu entuziasm timp de cîteva minute ca pe un adevărat campion.

De-a lungul întregii sale cariere de sportiv şi antrenor Ştefan Petrescu s-a dovedit un om al iniţiativelor curajoase, un om care şi în alte domenii şi-a asumat răspunderea parcurgerii primilor paşi. Unul din aceste domenii a fost acela al exerciţiilor cu îngreuieri. Ştefan Petrescu este unul dintre primii antrenori români care a argumentat în favoarea exerciţiilor cu îngreuieri, folosite în pregătirea fizică a sportivilor ce activează în diferite discipline sportive. Aruncătoarea de disc Lia Manoliu a început să se antreneze cu haltere în

sala de gimnastică a Tipografiei „Monitorul oficial“ unde activa Ștefan Petrescu. Ulterior, descoperind că prin intermediul exercițiilor cu îngreuieri se conturează profilul unei noi ramuri sportive, culturismul, Ștefan Petrescu a susținut-o cu energie, contribuind la încurajarea și popularizarea acesteia. Timp îndelungat el a condus cu competență activitatea de culturism din țară, lui datorîndu-i-se pașii realizați pe drumul afirmării acestui sport.

Antrenorul Ștefan Petrescu a împlinit, pe 2 octombrie 1980, 75 de ani. Este de mulți ani pensionar, dar aproape zilnic poate fi întîlnit la centrul de antrenament „23 August“, ajutîndu-i încă în pregătire pe tinerii halterofili. Devotamentul și dragostea pentru muncă și sport a veteranului rămîn pilduitoare pentru toți.

TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÎNEȚE

Totul a pornit de la două găleți cu apă...

Locuind în satul său natal, Turcheș, **Mihail Kiss** se ducea de cîteva ori pe zi la fîntînă după apă. Cu timpul, spre nedumerirea familiei, numărul acestor drumuri a sporit simțitor.

— Nu înțelegeam de ce merge tot timpul după apă — îmi spunea Eva, soția lui Mihail, surîzînd la amintirea acelor zile.

De ce?... Pe vremuri, Mihail Kiss fusese sportiv de performanță, bine cotat ca aruncător de disc. După retragerea din activitatea competițională simțea în continuare nevoia de a face mișcare, de a-și solicita musculatura. Așa încît... se ducea la fîntînă, umplea gălețile cu apă, le aducea în curte și începea... să efectueze flexia antebrațelor pe brațe. Cînd nu mai putea, ridica „încărcătura“, își turna apa pe corp, se răcorea și o pornea din nou spre fîntînă. Lucra, așadar, într-un fel de serii, pauzele fiind rezervate „dușului“.

— Cred că atunci mi-a încolțit în minte gîndul de a construi un aparat cu ajutorul căruia să se poată executa exerciții pentru toate grupele musculare — îmi mărturisește Kiss.

Au urmat nopți în șir de studii, calcule, proiecte. După orele de serviciu, Mihail lucra în șopron la aparatul său. Majoritatea materialelor necesare le-a procurat de la depozitele de fier vechi. Aparatul începea să prindă contur. Nu corespundea însă tuturor cerințelor. Alte proiecte, alte săptămîni și luni de studiu. Se elabora pe hîrtie, se construia, se experimenta. Cu timpul încăperea din curtea gospodăriei, inițial bucătărie de vară, s-a transformat într-o veritabilă sală de culturism, dotată cu o aparatură dintre cele mai perfecționate (foto 36). În 1975 Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci i-a acordat lui Mihail Kiss brevetul de inventator pentru aparatul său multifuncțional de concepție originală (foto 37).

Acest aparat pentru exerciții de forță prezintă numeroase avantaje, îndeosebi pentru cei ce practică culturismul la domiciliu sau în colectivități mici și anume:

— ocupă un spațiu restrîns;

— permite efectuarea unei game extrem de largi de mișcări, cu alte cuvinte, prelucrarea grupelor musculare din cele mai variate unghiuri;

— funcționează silențios;

— este prevăzut cu sisteme de asigurare pe bază de amortizare, sisteme ce exclud posibilitatea accidentării, așa încît prezența la antrenament a unui partener nu mai este obligatorie.

Mihail lucrează, se antrenează, învață. A absolvit la București cursurile pentru antrenori de haltere și culturism. În ultimii ani „bucătăria de culturism“ din Săcele s-a lărgit, îmbogățită fiind cu noi și noi aparate. Numărul celor ce o frecventează crește cu fiecare an, pînă în prezent Kiss inițiind în tainele culturismului aproape 700 de persoane. Sala funcționează non-stop, de dimineață devreme pînă seara tîrziu, antrenamentele desfășurîndu-se și în absența stăpînilor casei. Cheia sălii este atîrnată în cui lîngă ușă. Oricine este binevenit.

Eva Kiss îmi spune că nici n-a avut cînd să facă cunoștință cu toți „elevii“ soțului său. Îmi povestește o întîmplare:

— Mă întorceam de la cumpărături. Am intrat pe poartă și m-am pomenit în fața unui grup de bărbați necunoscuți, care tocmai ieșeau din sala lui Mihail. Unul dintre ei, văzîndu-mă că am rămas pe loc descumpănită, mi-a spus: „Intrați, nu vă sfiiți! Ați venit pentru antrenament? Sala este acolo..."

În fiecare după-amiază și seară, Mihail este prezent în sală. Îi îndrumă pe începători, se ocupă de cei veniți să-și corecteze anumite deficiențe fizice, apoi își efectuează antrenamentul propriu.

În „bucătăria de culturism" se întîlnesc oameni de toate vîrstele și ocupațiile.

Mihail Kiss la cei 50 de ani ai săi aproape că nu are rivali printre tineri în privința încărcăturilor cu care lucrează și a intensității antrenamentelor. Îmi povestea că în urmă cu cîtva timp și-a făcut un control medical complet. A fost consultat de toți specialiștii, i s-au făcut analizele. Peste o săptămînă a fost chemat la spital.

— Nu vă supărați — i-a spus un medic — dar va trebui să vă refacem analizele.

Kiss l-a privit nedumerit.

— Vedeți, undeva s-a strecurat o greșeală — a continuat medicul scuzîndu-se. — Rezultatele analizelor d-voastră sînt identice cu ale sportivilor de performanță...

Mihail a zîmbit. Medicii nu îi cunoșteau „preocupările". Și nimeni nu-și putea închipui că la vîrsta sa acest om efectuează antrenamente zilnice, cu ambiția unui debutant ce se pregătește de concurs. Mihail a zîmbit și... nu a revenit pentru a-și „corecta" analizele.

Pe masa sa de lucru sînt împrăștiate

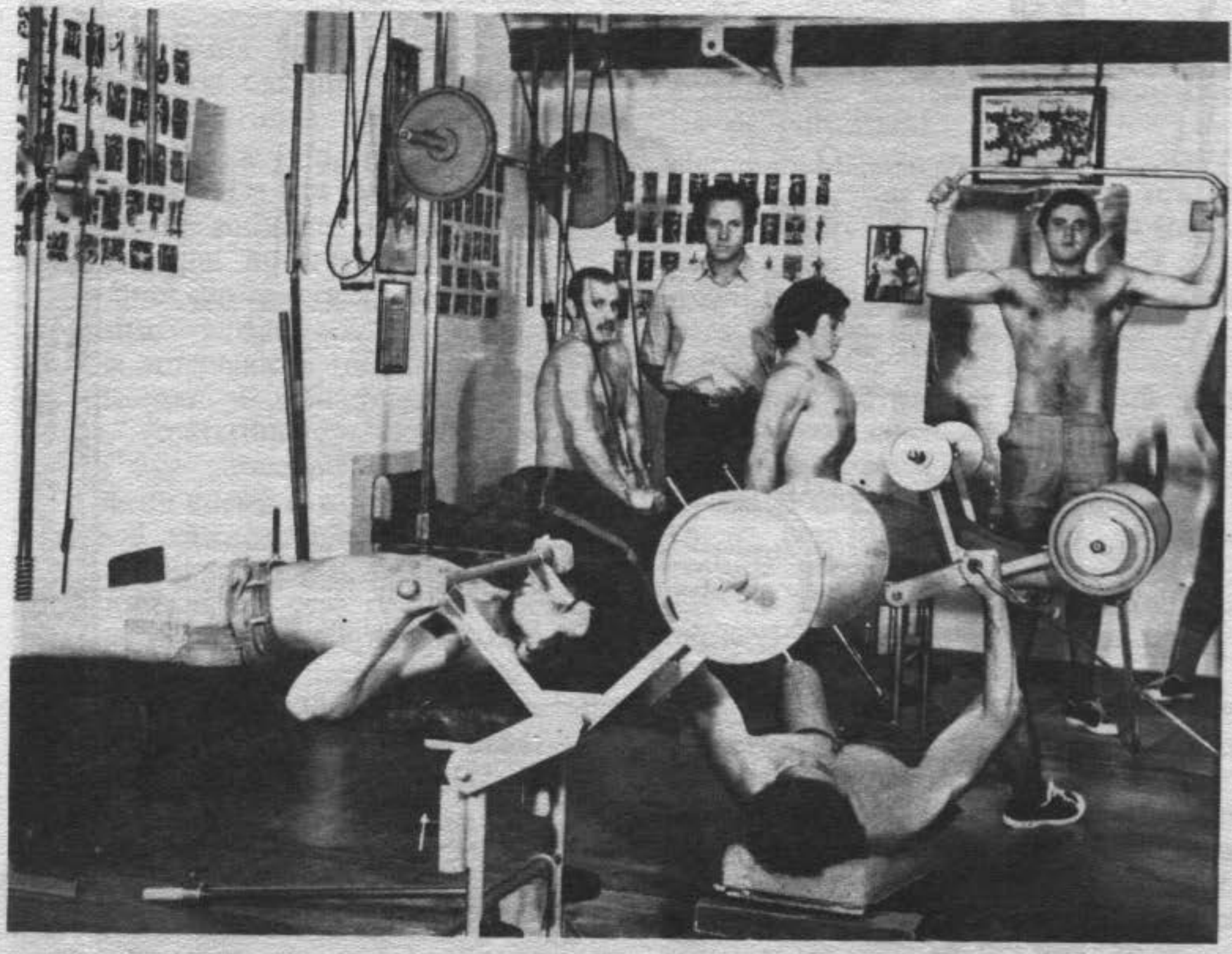


Foto 36. *Sala de culturism a lui MIHAIL KISS din orașul Săcele este dotată cu aparatură de concepție proprie. În spate, îmbrăcat: MIHAIL KISS.*

schițe, reviste, cărți de specialitate. În șopron mereu alte aparate își așteaptă testarea. Kiss lucrează, se antrenează, creează. Are 50 de ani. Se simte tînăr...

Această poveste a pornit de la două găleți cu apă. Apa s-a dovedit a fi ferme-

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
OFICIUL DE STAT PENTRU INVENȚII ȘI MĂRCI

Certificat de Inventator

Nr. 58275

acordat autorului MIHAIL KISS din Săcele, județul Brașov, Republica Socialistă România

pentru invenția cu titlul "Aparat pentru exerciții de gimnastică, cu folosire multiplă"

conform descrierii și desenelor alăturate, formînd obiectul dosarului nr. 68639 din 03 noiembrie 1971, ora 9^55
cu prioritate de la 03 noiembrie 1971
pentru care s-a acordat titularului CONSILIUL JUDEȚEAN DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT din Brașov, Republica Socialistă România
brevetul de invenție nr. 58275 din 02 august 1974.

Prin acordarea certificatului de inventator se recunoaște inventatorului calitatea de autor al invenției cu toate drepturile ce decurg din această calitate, în baza decretului nr. 884/1967 și H. C. M. nr. 2250/1967.

DIRECTOR,

Foto 37. *Certificatul de inventator al lui MIHAIL KISS, obținut pentru aparatul său multifuncțional.*

cată, adevărată „apă vie". Povestea a continuat cu o invenție și probabil că va continua cu altele.

OMUL DIN „CULISE"

Orădeanul **Iosif Lucaci** face parte din acea categorie de oameni a căror muncă intensă și preocupări multiple stau sub semnul unei singure mari pasiuni. Pentru Lucaci pasiunea sa de o viață o reprezintă sportul. A început prin a fi fotbalist, fiind nevoit să abandoneze această disciplină în urma unui accident la picior. S-a înscris la gimnastică. Temîndu-se însă de consecințele accidentului suferit, Iosif evita mișcările cu mare elan, încercînd să lucreze mai mult din forță. Ca rezultat musculatura s-a întărit, s-a dezvoltat. La 24 de ani, descoperind principiile și metodele de culturism, se dedică acestuia, părăsind pentru totdeauna sala de gimnastică.

Electricianul Iosif Lucaci a absolvit Institutul de Cultură Fizică și în prezent este instructor metodist la Consiliul Județean de Educație Fizică și Sport din Oradea. De ani de zile desfășoară o neobosită activitate de popularizare a culturismului în orașul său natal, devenit unul din cele mai puternice centre de culturism din țară. La inițiativa sa au fost amenajate și transformate în săli de antrenament numeroase spații nefolosite. Aparatura din dotarea acestor săli a fost concepută și construită de entuziaștii adepți ai exercițiilor cu îngreuieri, al căror număr sporește necontenit. În incinta Casei de Cultură, unde funcționează un cerc de culturism, se găsește unul dintre aparatele cel mai ingenios realizate: drept structură a dispozitivului a fost folosit cadrul metalic al unui pat de copil. Sprijinul orădenilor este solicitat de culturiști din multe orașe ale țării.

La toate aceste realizări o contribuție însemnată și-a adus-o Iosif Lucaci, antrenor deosebit de exigent atît față de elevi, cît și față de sine. Disciplina, corectitudinea, dăruirea sînt condiții sine qua non impuse celor ce vor să-i devină elevi. Posedă o mare cultură de specialitate, dar este gata oricînd să învețe de la colegii sau elevii săi, fiind receptiv la orice sugestie.

Am stat de vorbă cu Iosif Lucaci în nenumărate rînduri. Întotdeauna l-am găsit departe de a fi mulțumit de cele înfăptuite, năzuind spre „mai bine" și „mai mult". Întotdeauna mi-a împărtășit gînduri noi, idei originale. Discuțiile purtate mi-au relevat un spirit mereu tînăr, activ, întreprinzător.

— Se vorbește despre un „stil" al orădenilor în prezentarea programului liber ales. Se folosește în acest context expresia „școală orădeană". O considerați justificată?

— Cred că este puțin exagerat să vorbim de o școală. Dar facem eforturi serioase să îmbunătățim modul de prezentare al programului, care la culturiștii noștri lasă mult de dorit. Rezultatele sînt fără îndoială valoroase, dar sîntem încă departe de a ne fi format un „stil" propriu.

— Socotiți, așadar, prezentarea programului un element major al concursului de culturism?

— Da. Oricine practică exercițiile cu îngreuieri obține o dezvoltare a musculaturii. Culturist de performanță însă se poate numi doar acela ce învață să-și pună în valoare calitățile atletice ale corpului prin frumusețea mișcărilor și a pozițiilor.

— Sub îndrumarea d-voastră s-au antrenat și se antrenează numeroși culturiști de prestigiu: Pavel Ghiurău, Ovidiu Bocioc, Ladislau Gallo (foto 38). La ce concluzie ați ajuns, urmărind evoluția pregătirii lor?

— Pe scurt aș formula-o astfel: potențialul corpului omenesc este nemărginit.

— Vă ocupați nu numai de sportivi de performanță, ci și de practicanți ce nu au ambiția de a concura. De ce?

— Culturismul poate fi, în mai mare măsură decît alte ramuri sportive, un mijloc eficient de corectare a unor „nedreptăți" săvîrșite de natură. Consider că este de datoria mea de om să-i ajut pe toți cei ce doresc să cîștige sănătate, vigoare fizică.

— Antrenamentele de culturism sînt grele și destul de monotone, în orice caz mai puțin distractive decît jocurile sportive, de pildă. Cum vă explicați faptul că elevii d-voastră pleacă veseli, bine dispuși de la antrenamente obositoare?

— Oboseala survenită în urma antrenamentului este tonică, fiind însoțită de o stare fizică și psihică plăcută, reconfortantă, asemănătoare celei pe care o încearcă un orășean după o plimbare la munte, la aer curat.

— După părerea d-voastră ce oferă culturismul maselor?

— Firește sănătate, putere, frumusețe. În plus culturismul te învață să gîndești, să te analizezi. Dezvoltă atenția, voința, puterea de concentrare, calități necesare fiecăruia atît în muncă, cît și în viața cotidiană.

— Care socotiți că ar fi menirea culturismului?

— Desăvîrșirea corpului uman.

Iosif Lucaci este înainte de toate un dascăl de talent. Iar despre un dascăl de talent se spune că nu dispare atîta timp cît există elevii săi.

CINE SÎNT CAMPIONII?

Dar cine sînt cei ce s-au dedicat culturismului de performanță în țara noastră? Cine sînt acești sportivi — unii dintre ei de clasă internațională — care, în pofida rezultatelor remarcabile, rămîn cunoscuți doar unui cerc restrîns de admiratori? Cine sînt campionii noștri naționali?

ELEVUL

— Cum vă simțiți după victoria de astăzi, cea mai importantă din cîte ați obținut pînă acum?

— Fericit. Pentru mine ziua de azi va rămîne cea mai frumoasă din viața mea.

Este declarația făcută de **Constantin Bebeșelea** la 20 august 1978, la cîteva minute după ce cucerise primul său titlu de campion național la seniori.

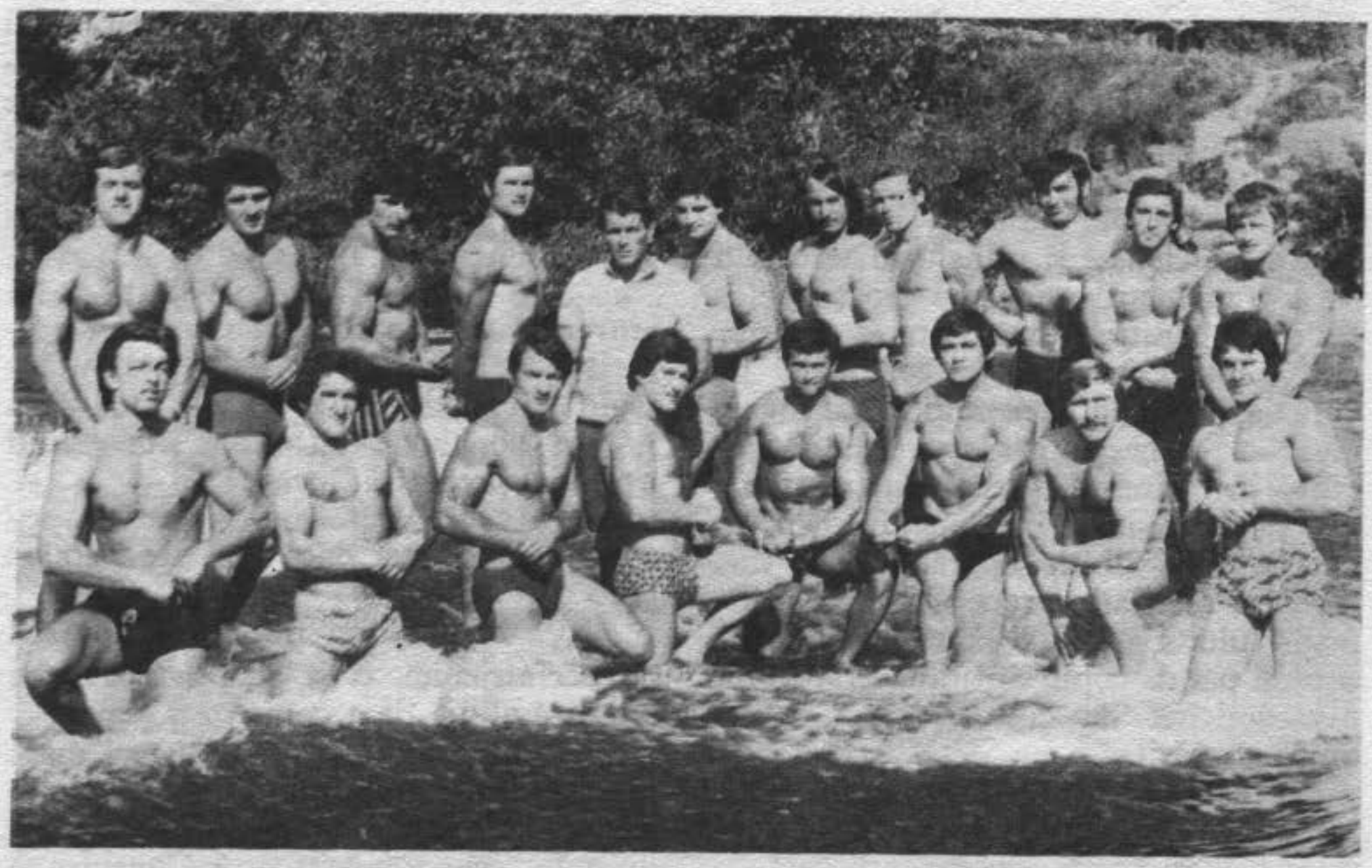


Foto 38. *Un grup de culturiști din Oradea. La mijloc, îmbrăcat: IOSIF LUCACI. În rîndul de jos al treilea din stînga: PAVEL GHIURĂU, primul din dreapta din rîndul de sus: LADISLAU GALLO, culturiști binecunoscuți în țară.*

Născut la 7 martie 1956, în comuna Jiua, județul Sibiu, Constantin a crescut la o casă de copii. A absolvit un liceu de industrie alimentară și școala postliceală de antrenori (haltere). Este căsătorit. Adolescent fiind, a practicat boxul, ca la 18 ani să se dedice culturismului și sportului cu haltere. Debutul său competițional a fost încununat de o mare victorie. În 1975, după un singur an de antrenamente (de șase ori pe săptămînă, maximum o oră) efectuate sub directa îndrumare a lui Gheorghe Humă, Bebeșelea a devenit campion național la juniori, ocupînd locul secund la seniori. În anul următor a repetat performanța la juniori și s-a clasat al treilea la seniori. Ascensiunea vertiginoasă, rezultat al unei pregătiri dintre cele mai intense, au făcut din Constantin un adversar de temut pentru colegii săi de categorie (165—172 cm). Și iată că în 1978 a cucerit titlul național suprem, învingîndu-l pe George Crăciunescu (foto 39). În palmaresul său figurează de asemenea titlurile de vicecampion în 1977 și 1979.

Date antropometrice:	1974	1979
Înălțime	169 cm	172 cm
Greutate	64 kg	74 kg
Perimetrul toracelui	100 cm	107 cm
Perimetrul brațului	28 cm	42 cm
Perimetrul antebrațului	27 cm	33 cm

Sîrguința, seriozitatea și perseverența lui Constantin, unanim recunoscute în lumea culturismului românesc, sînt tot atîtea „secrete" ale traiectoriei constant ascendente, ce marchează cariera sa sportivă.

Îi solicit părerea referitoare la acest lanț de victorii.

— Reușitele mele sînt o urmare firească a exercițiilor sistematice, a căror eficiență nu cred că mai poate fi pusă la îndoială.

— D-voastră personal nu aveți totuși nici un merit?

— Eu? Eu n-am fost decît un elev conștiincios. Tot restul se datorează profesorului Gheorghe Humă.

Îi relatez lui Humă acest răspuns,

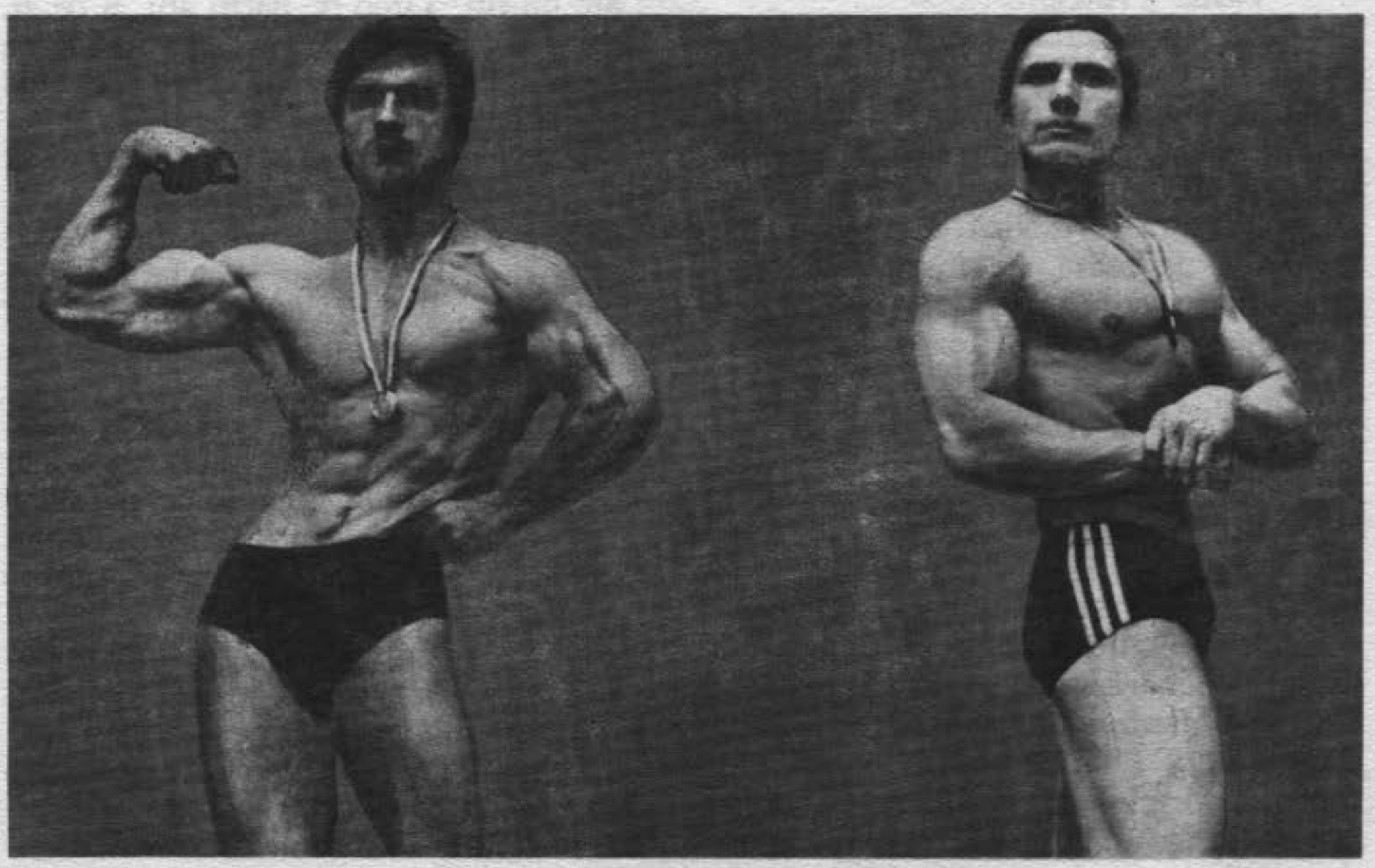


Foto 39. *CONSTANTIN BEBEȘELEA și GEORGE CRĂCIUNESCU sînt vechi rivali. Primul excelează în privința definirii musculare și a vascularizării, cel de-al doilea în privința masei și forței musculare.*

rugîndu-l să-mi schițeze un mic portret al elevului său.

— Din modestia pe care i-o cunoașteți și d-voastră, Constantin mi-a conferit mie toate meritele. Ori eu, ca să-i parafrazez cuvintele, n-am fost decît un „profesor conștiincios". Performanțele lui Bebeșelea sînt răsplata muncii sale asidue și inteligente. Se observă și se analizează permanent, este mereu în căutare de noi soluții. Nu acceptă orice propunere. Dar cînd respinge o metodă sau o indicație are întotdeauna argumente temeinice. Pentru mine ca pedagog lucrul cu el a fost pasionant și plin de învățăminte.

Constantin are o constituție fizică mai puțin robustă, ce nu i-a permis să-și dezvolte o mare masă musculară. Posedă în schimb cîteva atu-uri rare printre culturiștii români: definire, vascularizare, o plăcută prezență scenică. Unica sa parte slabă este trenul inferior.

— Spuneți-mi, Constantin Bebeșelea, aveți vreun ideal printre marii culturiști?

— Da. Gheorghe Humă.

— Dar vreun prieten?

— Vasile Pruteanu.

— Ce ați învățat practicînd culturismul?

— Să nu rămîn niciodată indiferent, să-mi fac datoria, să-mi respect semenii.

— Ce ați ura culturismului românesc?

— I-aș ura să devină cît mai curînd un sport de masă, de mare amploare. Aș dori ca toți oamenii să-și făurească trupuri frumoase, sănătoase, puternice.

„FRUMOS PENTRU CĂ..."

Ștefan Bichiș a început antrenamentele de culturism la 22 de ani, în urma vizionării unui concurs demonstrativ organizat în cadrul Ateneului Tineretului. Pînă la această vîrstă și-a încercat forțele, nu fără rezultate promițătoare, în numeroase discipline sportive: atletism, gimnastică, box, caiac-canoe, bob. În prezent, pe lîngă culturism mai practică și schiul, participînd la două—trei competiții pe sezon.

— Dintre toate disciplinele sportive practicate de ce v-ați dedicat în final tocmai culturismului? — mă adresez lui Ștefan Bichiș într-o seară de aprilie a anului 1979.

Tace preț de cîteva minute. Este un om rezervat, modest, ce își cîntărește cu grijă vorbele înainte de a le rosti.

— Culturismul mi s-a părut cel mai frumos sport dintre toate. Frumos pentru că dăltuiește nu numai trupul, ci și caracterul celui ce îl practică. Frumos prin uriașa muncă depusă la fiecare antrenament, prin satisfacțiile imense și foarte personale pe care le aduce încet, dar sigur. Frumos pentru că apropie oamenii, poate mai mult ca oricare ramură sportivă. Frumos pentru că dăruiește sănătate, încredere în tine însuți, un optimism robust.

Ștefan Bichiș, născut la 24 iulie 1949, în București, a absolvit o școală profesională și a continuat studiile de liceu (cursuri serale). Lucrează ca mecanic de utilaj cinematografic la Institutul de Artă Teatrală și Cinematografică „I. L. Caragiale" din București. Este căsătorit și are un fiu. Timp de patru ani, zi de zi, după cele 8 ore de muncă Ștefan se îndrepta cu regularitate spre sala de antrenament, iar seara spre liceu.

— Nu v-a fost greu să faceți față unui program atît de încărcat?

— Da și nu. Nu, deoarece m-a pasionat și mă pasionează tot ceea ce fac. Da, deoarece fiind pasionat am dorit să fac totul cît mai bine. Și nu întotdeauna am izbutit.

În glas îi vibrează o notă de tristețe. Se gîndește poate la îndelungata sa luptă pentru laurii de campion național, pe care pînă în prezent nu a izbutit să-i cucerească, rămînînd mereu în umbra uriașului Gheorghe Humă.

Bichiș a cîștigat numeroase concursuri și are în palmares șase titluri de vicecampion național. Este un culturist masiv și proporționat, cu o prezență scenică agreabilă, deficitar, în schimb, la capitolele definire musculară și vascularizare (foto 40). Pregătirea sa constă din cinci antrenamente săptămînale, cu o durată de aproximativ o oră.

Ștefan este deosebit de apreciat și

iubit în rîndul colegilor săi datorită corectitudinii și loialității de care a dat dovadă întotdeauna. Prin felul său de a fi, simplu, deschis, Bichiș și-a croit drum spre inimile tuturor, în primul rînd spre cele ale tinerilor. Este oricînd gata să-i povățuiască, să-i îndrume, împărtășindu-le „secrete" din vasta sa experiență.

Date antropometrice:	1971	1979
Înălțime	176 cm	176 cm
Greutate	69 kg	90 kg
Perimetrul gîtului	37 cm	41 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	116 cm	127 cm
Perimetrul toracelui în expirație	108 cm	117 cm
Perimetrul brațului	37 cm	47,5 cm
Perimetrul antebrațului	33 cm	37 cm
Perimetrul taliei	75 cm	80 cm
Perimetrul coapsei	56 cm	65 cm
Perimetrul gambei	37 cm	43 cm

— Noi, cei ce am făcut primii pași pe drumul culturismului românesc, sîntem răspunzători de toți spinii și laurii ce vor fi culeși de urmașii noștri. Sîntem datori să le înlăturăm din cale spinii, pe cît putem firește, sîntem datori să le făurim aripi care să-i poarte mai departe decît ne-au purtat pe noi aripile noastre.

Nu sînt cuvinte gratuite. De cîteva ori Ștefan Bichiș a renunțat de bunăvoie să participe la concursuri, pentru a oferi astfel posibilitatea de afirmare unor culturiști tineri, mai slab pregătiți. Gestul său nu a fost uitat. La un sondaj realizat în primăvara anului 1979, la rubrica „exemplu de comportare fair-play", majoritatea culturiștilor au citat numele lui Ștefan Bichiș.

— Sînteți mulțumit de rezultatele carierei d-voastră competiționale?

Cîteva secunde de tăcere. Din privi-

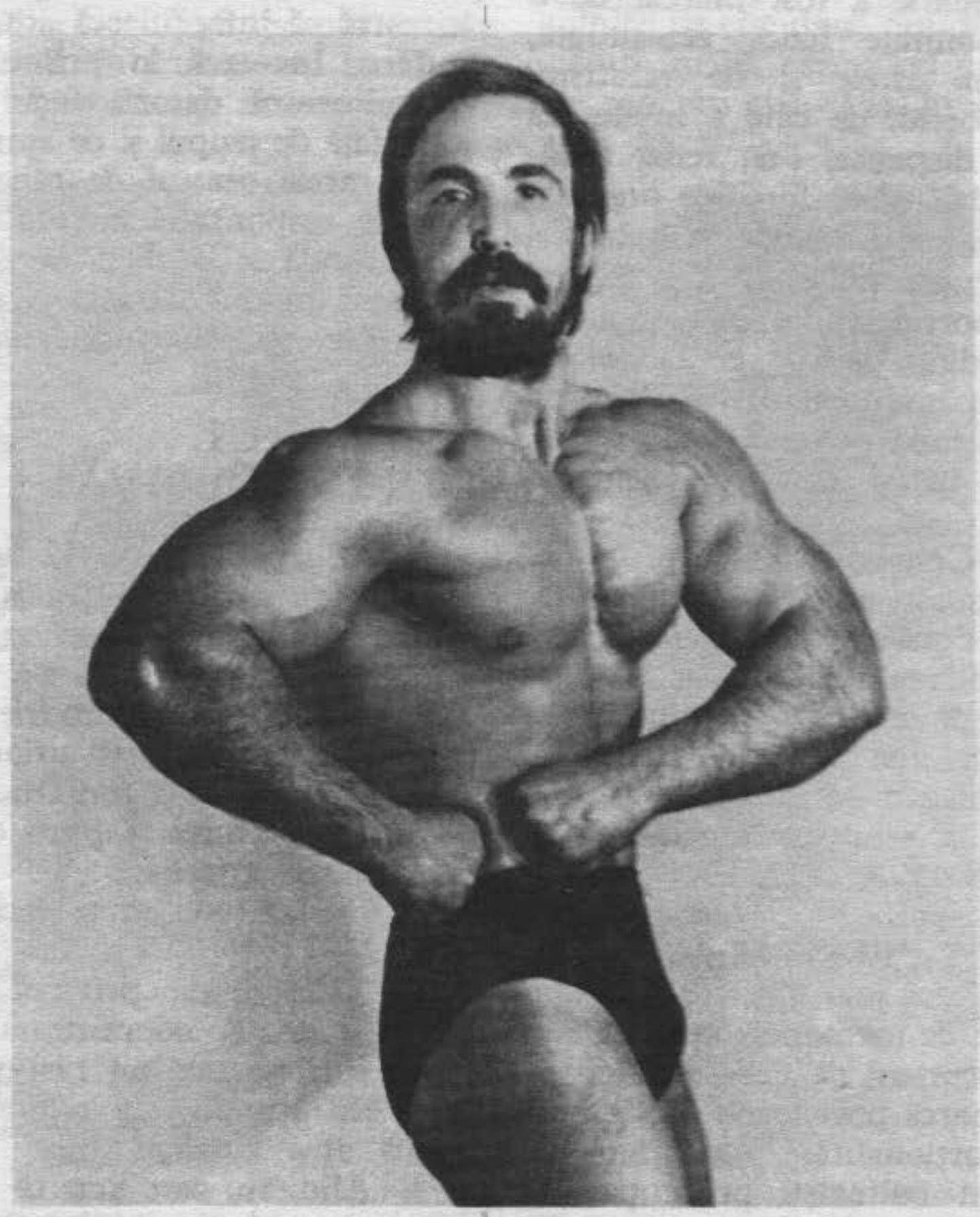


Foto 40. *ȘTEFAN BICHIȘ în una din pozițiile sale preferate.*

rea lui îmi dau seama că a descifrat „subînțelesul“ întrebării.

— Bineînțeles că aș fi vrut să devin campion... — vine răspunsul.

Mă surprinde faptul că o spune fără tristețe. Dar... parcă anume pentru a mă lămuri Bichiș adaugă:

— Bineînțeles că vreau să devin campion!

UN OM AL PREZENTULUI

Militar de carieră. Absolvent al secției de Științe politice a Academiei „Ștefan Gheorghiu“. Culturist de performanță. Astfel ni se recomandă **George Crăciunescu,** om activ și energic, cu preocupări din cele mai diverse, sportiv de o perseverență și putere de muncă rar întîlnite.

S-a născut la 31 iulie 1949, în București. În copilărie a fost marcat de o stare de debilitate fizică accentuată, suferind între altele și de rahitism. Mișcarea, sportul, de care a înțeles că nu se poate dispensa, i-au redat sănătatea, ajutîndu-l să-și fortifice organismul, să-și sporească rezistența la boli și la efort. „Pentru mine — îmi declara George — sportul, inițial atletismul (am fost semifondist), iar de la 23 de ani culturismul, a însemnat mai mult decît reprezintă în mod obișnuit pentru alții. A însemnat însăși condiția existenței mele.“

De regulă Crăciunescu efectuează patru antrenamente pe săptămînă, în ședințe de cîte două ore. În perioada competițională lucrează zilnic, iar cu zece zile înainte de concurs execută chiar două antrenamente pe zi. Pregătirea sa, rod al unui sistem de muncă și al unui regim alimentar științific întocmite, i-au adus în 1975, 1976, 1977, 1979 titlul de campion național la categoria mijlocie, iar în 1974 și 1978 titlul de vicecampion al țării (vezi foto 39). George Crăciunescu este de asemenea laureat a numeroase concursuri de mai mică anvergură. Se remarcă prin forță, masă musculară, proporționalitate, fiind unul din puținii noștri culturiști preocupați în egală măsură de dezvoltarea trenului superior ca și a celui inferior.

Date antropometrice:	1972	1979
Înălțime	168 cm	168 cm
Greutate	67 kg	81 kg
Perimetrul gîtului	38 cm	41 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	102 cm	123 cm
Perimetrul toracelui în expirație	85 cm	97 cm
Perimetrul brațului	37 cm	43 cm

Seriozitatea este o constantă a muncii lui George Crăciunescu, oglindită fiind atît de activitatea sa sportivă, cît și de rezultatele profesionale remarcabile obținute în anii studenției. L-am întrebat odată dacă, oferindu-i-se posibilitatea să întreprindă o călătorie în Lună, ar accepta. „Nu — mi-a răspuns cu o gravitate aproape sentențioasă. — Mai avem încă multe de făcut pe Pămînt.“ Din aceste „multe“ George Crăciunescu încearcă să înfăptuiască atît cît îi stă în putere. Încearcă în primul rînd să-și îndeplinească datoria față de sine însuși, față de trupul și de spiritul său.

În rarele ceasuri de răgaz, acest om atît de responsabil ancorat în prezent, se cufundă în dezlegarea tainelor unor vremuri demult apuse. Marea pasiune a lui George este numismatica.

„STEJARUL DIN DUMBRAVA“

Alin, un băiat de 12 ani, cu ochi mari, vioi, se juca pe plaja de la Băile Felix, confecționînd un zmeu. La un moment dat a venit și s-a așezat lîngă noi, arătîndu-ne cu mîndrie „opera“ sa, zmeul roșu cu o coadă uriașă.

— Vrei să te faci constructor, Alin?

— Nu — mi-a răspuns oarecum nedumerit de întrebare.

— Dar ce vrei să te faci cînd vei fi mare?

Pe neașteptate privirea băiatului a devenit gravă, concentrată. Căuta, cu toată seriozitatea, un răspuns.

— Nu știu... — a rostit în cele din urmă abia auzit.

— Alin, tu, care știu că citești mult, gîndește-te la eroii din cărți. Cu cine ai vrea să semeni cînd ai să crești?

Tace îngîndurat, apoi, dintr-o dată privirea i se înseninează, îndreptîndu-se spre bărbatul ce șade alături de mine.

— Cu tata! — răspunde hotărît.

L-am privit și eu pe omul de lîngă mine. Un bărbat înalt, puternic, cu o ținută impunătoare, cu ochi calzi, în care se adunase parcă blîndețea acelei dimineți de mai (foto 41).

— Du-te și te joacă, Alin — i-a spus fiului, zîmbind, încercînd să-și ascundă emoția din glas.

În acea zi a anului 1978, la Băile Felix mă aflam în compania lui **Gheorghe Humă,** multiplul nostru campion de culturism.

Născut la 19 martie 1941, la Bereşti-Bistrița, județul Bacău, Gheorghe Humă a absolvit Institutul de Educație Fizică și Sport din București. În tinerețe a practicat sporturi ca handbal, judo, lupte greco-romane, dezvoltîndu-și un corp puternic și viguros. Și-a început cariera competițională în culturism la 27 de ani, vîrstă la care în alte ramuri sportive o asemenea activitate de obicei se încheie. În 1972 a cucerit primul titlu de campion național la categoria de peste 172 cm. De atunci acest titlu i-a revenit de opt ori consecutiv. Posedă un corp extrem de bine proporționat, o mare masă musculară. Dacă Arnold Schwarzenegger este supranumit „stejarul austriac", pe Gheorghe Humă l-am putea considera „stejarul din Dumbrava Sibiului". Numele său a devenit în România sinonim cu însuși culturismul.

— Gheorghe Humă, sînteți culturistul român cu cel mai bogat palmares. Ce argument ați aduce în favoarea practicării acestei discipline sportive?

— V-aș spune că am 39 de ani, apoi v-aș invita în sală, să mă vedeți la lucru.

L-am văzut la lucru. Ridică vreo cîteva tone la fiecare antrenament. Pregătirea sa se bazează pe un program metodic, riguros, ce cuprinde ședințe zilnice de cîte două ore. Folosește încărcături medii, executînd un mare număr de repetări (10—15). În sală este tăcut,

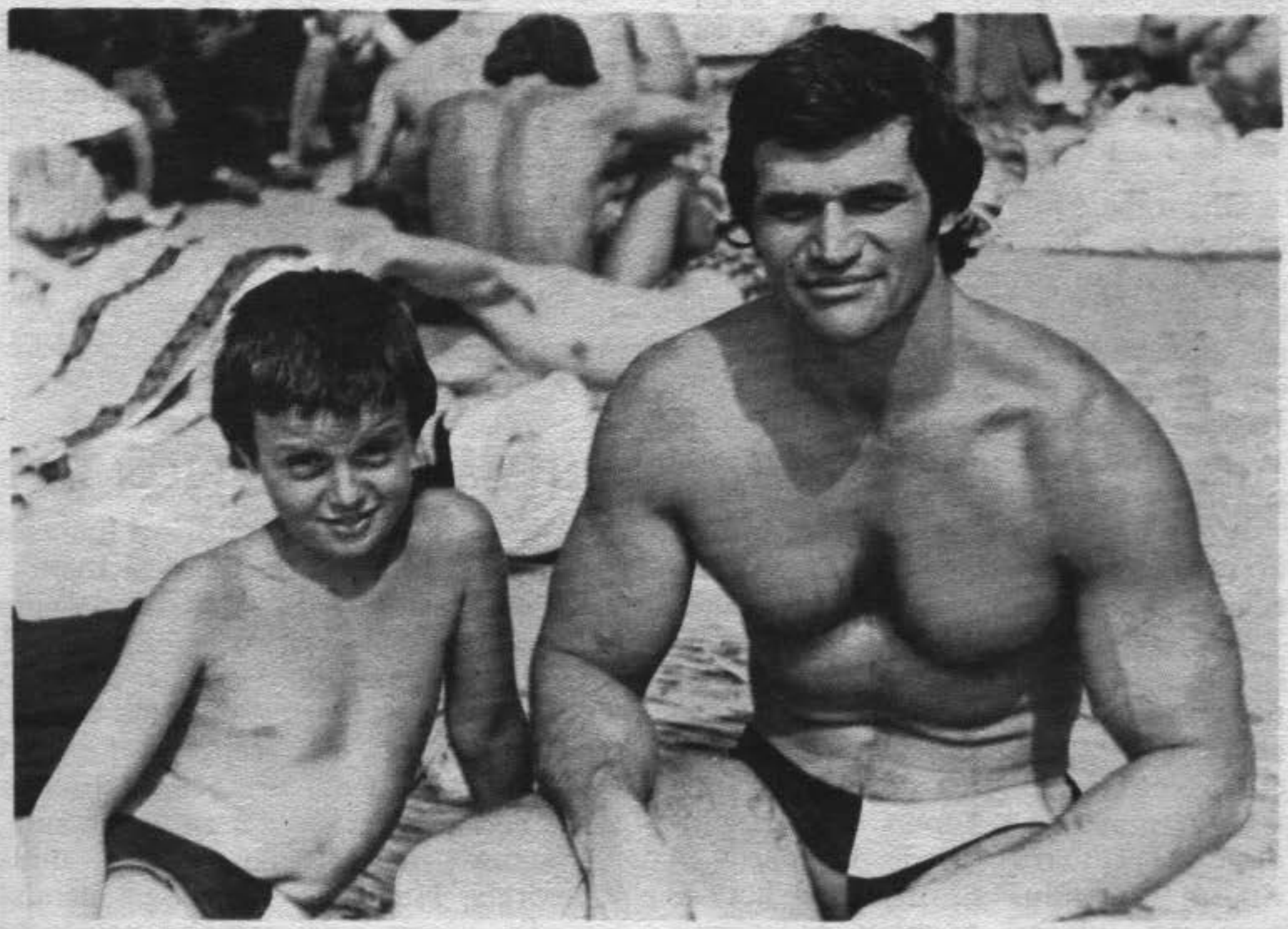


Foto 41. *GHEORGHE HUMĂ care în 1978, la 37 de ani, era multiplu campion, împreună cu fiul său, Alin.*

aproape ursuz, atent la fiecare mișcare. Își termină însă antrenamentul cu zîmbetul pe buze.

— Nu vă simțiți obosit? — îl întreb.

— Nu. Mă simt minunat — vine răspunsul.

În cei 12 ani, de cînd practică culturismul, medicii nu au constatat la Gheorghe Humă decît... o îmbunătățire a funcțiilor vitale ale organismului.

Datele sale antropometrice comparative demonstrează elocvent că prin exerciții sistematice, efectuate timp îndelungat, se poate obține o dezvoltare musculară remarcabilă și după vîrsta de 30 de ani.

Date antropometrice:	1968	1979
Înălțime	183 cm	183 cm
Greutate	84 kg	99 kg
Perimetrul gîtului	42 cm	46 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	118 cm	136 cm
Perimetrul toracelui în expirație	111 cm	128 cm
Perimetrul brațului	41 cm	50 cm
Perimetrul antebrațului	38 cm	46 cm
Perimetrul coapsei	60 cm	67 cm
Perimetrul gambei	39 cm	45 cm

Gheorghe Humă lucrează în prezent ca profesor la Clubul Sportiv Școlar „Șoimii Sibiu", fiind un apreciat dascăl și antrenor. Sub directa lui îndrumare au „crescut" Ion Albu (campion de culturism la juniori în 1977, 1978), Ion Dragoman (campion la juniori în 1978), precum și Constantin Bebeșelea și Nicolae Duna.

— Ce bucurii și ce necazuri ați întîlnit în cariera d-voastră de dascăl al tinerilor culturiști? — mă adresez lui Humă.

— Bucurii am avut multe. Mă bucură fiecare centimetru cîștigat de elevii mei, fiecare kilogram adăugat la bara cu discuri. Și, firește, fiecare victorie în concurs. Necazuri?... Mai degrabă regrete. Culturismul este un sport ce se răspîndește astăzi foarte repede, în special în rîndul tineretului. Entuziasmul acestor numeroși iubitori anonimi ar merita, după părerea mea, mai mult sprijin și încurajare.

— Ce calități înnăscute considerați că trebuie să posede un virtual campion?

— În primul rînd un metabolism și o constituție fizică corespunzătoare. Tipul mezomorf este cel mai indicat pentru performanță. În al doilea rînd o voință de fier, o imensă capacitate de muncă, perseverență și dragoste pentru culturism. Un om care manifestă indiferență față de activitatea sa este un ratat pentru sport.

— Participați la concursuri de aproape zece ani. Ce părere aveți despre desfășurarea competițiilor de culturism în România?

— Indubitabil, în ultimii ani, din punct de vedere organizatoric s-au realizat progrese însemnate. Personal mi-aș dori ca întrecerile de culturism să fie popularizate mai intens, astfel încît să crească numărul spectatorilor prezenți în sală cît mai mult. Pentru noi, cei ce ne înfruntăm pe podium, răsplata nu este neapărat un trofeu. Răsplata stă și în dragostea și aprecierea publicului față de munca noastră.

...Alin a încercat de cîteva ori să înalțe zmeul fără să izbutească. Gheorghe Humă se ridică și se îndreaptă spre fiul său să-i dea o mînă de ajutor, urmărit de privirile tuturor celor aflați pe plajă.

În urechi îmi răsună încă cuvintele lui Alin: „Aș vrea să semăn cu tata"... „Cu tata" — ce răsplată poate fi mai mare pentru un bărbat ajuns la anii maturității decît aceste cuvinte gîndite și rostite de propriul său fiu?!

UN MARE... CAMPION MIC

Are 30 de ani, este căsătorit și lucrează la catedra de educație fizică a Institutului de Marină „Mircea cel Bătrîn" din Constanța. Practică culturismul din 1968, cucerind primul său titlu de campion național (la categoria sub 165 cm) în 1971. De atunci, cu excepția anilor 1974 și 1979 (în acest din urmă an a absentat de la concurs) nu a cedat titlul nimănui. **Cristian Mihăilescu** deține după Gheorghe Humă cel mai bogat palmares din istoria culturismului românesc (foto 42). Este un sportiv armonios dezvoltat, care, organizîndu-și pregătirea

cu mare rigurozitate, realizează progrese evidente de la an la an. Iată datele sale antropometrice din 1978, an în care a cîștigat cel de-al șaptelea titlu de campion național: înălțime — 165 cm, greutate — 74 kg, perimetrul gîtului — 40 cm, perimetrul toracelui (în inspirație) — 120 cm, perimetrul toracelui (în expirație) — 102 cm, perimetrul brațului — 42 cm, perimetrul antebrațului — 38 cm, perimetrul taliei — 70 cm, perimetrul coapsei — 60 cm, perimetrul gambei — 40 cm.

— Cristian Mihăilescu, de ce ați devenit culturist?

— Iubesc sportul. Și, în plus...

În colțul buzelor îi înflorește un zîmbet.

— ...Știți, sînt profesor de educație fizică și, dat fiind statura mea „pitică", simțeam nevoia să cîștig autoritate, prestanță, să mă impun elevilor prin simpla mea prezență în sală. Și cum nu puteam să cresc în înălțime, am decis să mă dezvolt în volum muscular și forță.

— Sînteți satisfăcut de rezultatele obținute?

— Uneori. Dar, din fericire, mulțumirea de sine este de scurtă durată.

— Ce ați simțit după ce ați cucerit primul titlu de campion național?

— Un nod în gît. Și oboseală.

— Ce părere aveți despre adversarii d-voastră? Cum îi judecați?

— Încerc să nu-i subestimez. Am adversari foarte puternici. Și acest lucru mă stimulează. În concurs lupta „pe viață și pe moarte" îmi aduce cele mai mari bucurii. Nimic mai trist, decît un sportiv ce nu are rivali pe măsură.

— Ați gustat din „plăcerile" gloriei sportive. Ce înseamnă pentru d-voastră?

— Gloria? Nimic. Performanța înseamnă totul.

— În calitate de pedagog ce ați recomanda celor dornici să practice culturismul?

— În primul rînd să pășească cît mai curînd în sala de antrenament. În al doilea rînd să o părăsească întotdeauna purtînd în suflet dorința de a reveni.

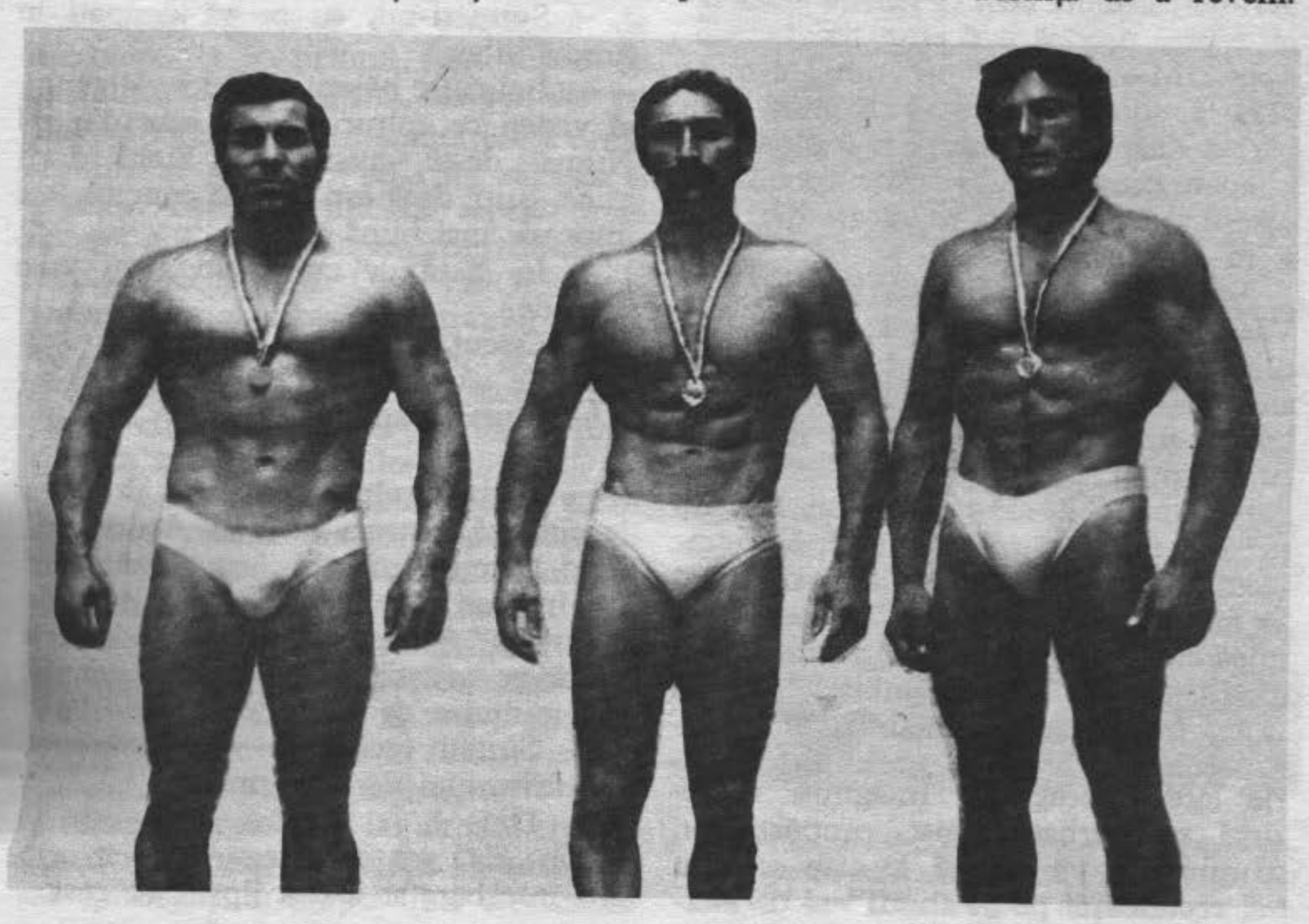


Foto 42. *Primii trei clasați la Campionatele naționale de culturism din 1978 la categoria de înălțime sub 165 cm (de la stînga la dreapta): VASILE PRUTEANU, CRISTIAN MIHĂILESCU și NICOLAE OLARU.*

Culturismul este o „dragoste“ ce nu admite „trădarea“.

DIN „FALSTAFF“ — CAMPION

— În tinerețe am făcut cîtva timp antrenamente de haltere la Clubul Dinamo din București sub îndrumarea antrenorului Alexandru Cosma. Apoi m-am lăsat... și, știți d-voastră cum e. Mănînci mult, stai la televizor. Ce să mai lungim vorba, am făcut o burtă... de mi-era și mie rușine: de copii, în primul rînd, că nu mai puteam să mă aplec și-i rugam pe ei să-mi lege șireturile la pantofi.

Povestește **Vasile Pruteanu,** născut la 10 octombrie 1949 în comuna Girov, județul Neamț.

— Într-o zi am citit în „Informația“ un anunț: „Se organizează un curs de culturism“. Și... m-am codit cît m-am codit...

Într-adevăr, un om la 27 de ani cu perimetrul taliei de 111 cm nu se hotărăște prea ușor să facă efort fizic!

— ...M-a îmboldit și nevastă-mea: „Du-te, dragă, că nu-i frumos, ești bărbat tînăr și cînd mergem la plajă întîi îți apare burta și peste vreo cinci minute sosești și tu“. Mi-am zis că are dreptate și m-am dus.

Așa a început lupta cu kilogramele. Vasile își efectua antrenamentele îmbrăcat în trening gros și la fiecare ședință alerga 10 ture de stadion. Într-o singură lună perimetrul taliei i s-a micșorat cu 13 cm!

— Am slăbit, arătam normal. Dar nu mă lăsa inima să plec din sală. Mă simțeam bine acolo. Așa că am continuat să mă antrenez, de patru ori pe săptămînă cîte două ore. După o vreme m-am gîndit, așa fără nici o ambiție: ce-ar fi să mă prezint la un concurs?! Și...

Vasile îmi arată cu netăinuită bucurie cîteva fotografii. Imaginile reprezintă un bărbat robust, proporționat, cu musculatură masivă, în care cu greu l-ai recunoaște pe „Falstaff“-ul de altădată. Nici nu este de mirare. La campionatele din 1977 și 1978, Vasile Pruteanu s-a clasat al doilea la categoria sub 165 cm (vezi foto 42), ca în 1979 să devină campion național.

Date antropometrice:	1976	1979
Înălțime	164 cm	164 cm
Greutate	80 kg	75–76 kg
Perimetrul gîtului	37 cm	40 cm
Perimetrul toracelui în inspirație	98 cm	120 cm
Perimetrul toracelui în expirație	82 cm	105 cm
Perimetrul brațului	38 cm	41,5 cm
Perimetrul antebrațului	28 cm	33 cm
Perimetrul taliei	111 cm	83 cm (!)
Perimetrul coapsei	48 cm	59 cm
Perimetrul gambei	29 cm	40 cm

— Sînteți mulțumită că soțul d-voastră practică culturismul? — mă adresez soției lui Vasile Pruteanu.

— Foarte. Înainte, își pierdea timpul la un șpriț cu colegii și fuma mult. Acum, de la servici, glonț la antrenament. Vine obosit, mănîncă tot ce-i pun pe masă. S-a lăsat de fumat. Și, uitați-vă la el cum arată!

Vasile Pruteanu este un om simplu, comunicativ, sincer.

— Spuneți-mi, cu ce vă ocupați în timpul liber?

— Îmi cresc băieții. Am doi vlăjgani... să vedeți ce culturiști o să scot din ei! Numai de-ar crește mai înalți decît mine. Știți, dacă ești înalt la concurs faci impresie mai bună.

— În afară de culturism aveți vreo pasiune?

— Circul.

— Ce vă place la circ?

— Munca oamenilor.

— ?!

— Înainte, cînd mergeam cu copiii la circ mă distram ca și ei. Acum, privind la toți acrobații și zburătorii, simt că, într-un fel, îmi sînt frați, „frați de suferință“. Acum pricep cîtă sudoare îi costă pe artiștii aceștia fiecare salt. Și mă minunez de truda lor.

— Sînteți fericit că v-ați consacrat culturismului de performanță?

— Da!

Un „da“ atît de categoric, încît orice altă întrebare ar fi fost lipsită de rost.

●

Ce s-ar mai putea adăuga la portretele acestor campioni? Poate faptul că

nici unul dintre ei nu fumează și nu consumă băuturi alcoolice. Poate faptul că toți sînt oameni corecți, liniștiți, de o ireproșabilă ținută morală. „Am cunoscut cîțiva culturiști de frunte ai țării și m-am convins că nici unul nu face caz de forța sa — îmi declara Florin Pasnicu, student la Academia de Științe Economice, el însuși un pasionat al exercițiilor cu îngreuieri. — Acești oameni nu fac niciodată pe „grozavii", nu sînt nici lăudăroși, nici agresivi. Culturismul, după părerea mea, te învață să fii modest, sociabil, te ajută să devii mai încrezător, mai sigur pe tine în relațiile cu ceilalți."

Și, cu siguranță, ar mai fi de adăugat un „amănunt". Nici unul din cei ce au pornit pe calea culturismului competițional nu-și amintește cu regret de această decizie.

„SLUJITORII ANONIMI"

Istoria culturismului în țara noastră nu o scriu numai cei ce participă la concursuri și urcă pe podiumul de premiere, ci în primul rînd sutele de „anonimi" ce practică exercițiile cu îngreuieri, năzuind să-și întărească organismul, să-și cultive un corp sănătos și frumos. Este semnificativ faptul că în ultimii ani sălile de culturism devin tot mai neîncăpătoare. Unii vin la antrenamente ca să crească în greutate, alții, din contră, ca să slăbească. Și fiecare pleacă mulțumit, primind drept răsplată a efortului victoria cea mai de preț, victoria asupra propriilor slăbiciuni. Această neîntreruptă luptă pentru autodepășire, pentru atingerea perfecțiunii fizice, oferă practicanților culturismului bucuria împlinirii. Ilie Cuc-Borșan, născut la Turda, îmi scria: „Culturismul nu înseamnă numai o performanță spre care tinzi sau nu tinzi, ci zeci și sute de performanțe, obținute la fiecare antrenament, în lupta cu tine însuți".

Merită menționat și un alt fapt semnificativ. În unele școli elevii au amenajat săli speciale și în timpul liber efectuează exerciții cu îngreuieri. Asemenea „cercuri de culturism" funcționează la Liceul „Spiru Haret" din București, la Liceul de mecanică din Alba Iulia, la Liceul de fizică-matematică „Dr. Petru Groza" din Odorheiul Secuiesc. (În timp ce manuscrisul lucrării se afla la tipografie, Florin Uceanu (foto 43) și Marian Petrelecan, elevi al Liceului „Spiru Haret", au devenit campioni ai Municipiului București, iar peste cîteva luni campioni ai României la juniori. Al treilea reprezentant al acestui liceu, Vasile Neacșa, bolnav de diabet (!) s-a clasat pe locul secund, iar la Campionatele naționale pe locul ai cincilea. Astfel, membrii „cercului de culturism" de la Liceul „Spiru Haret" au ieșit din „anonimat" încă înaintea de apariția acestei cărți.)

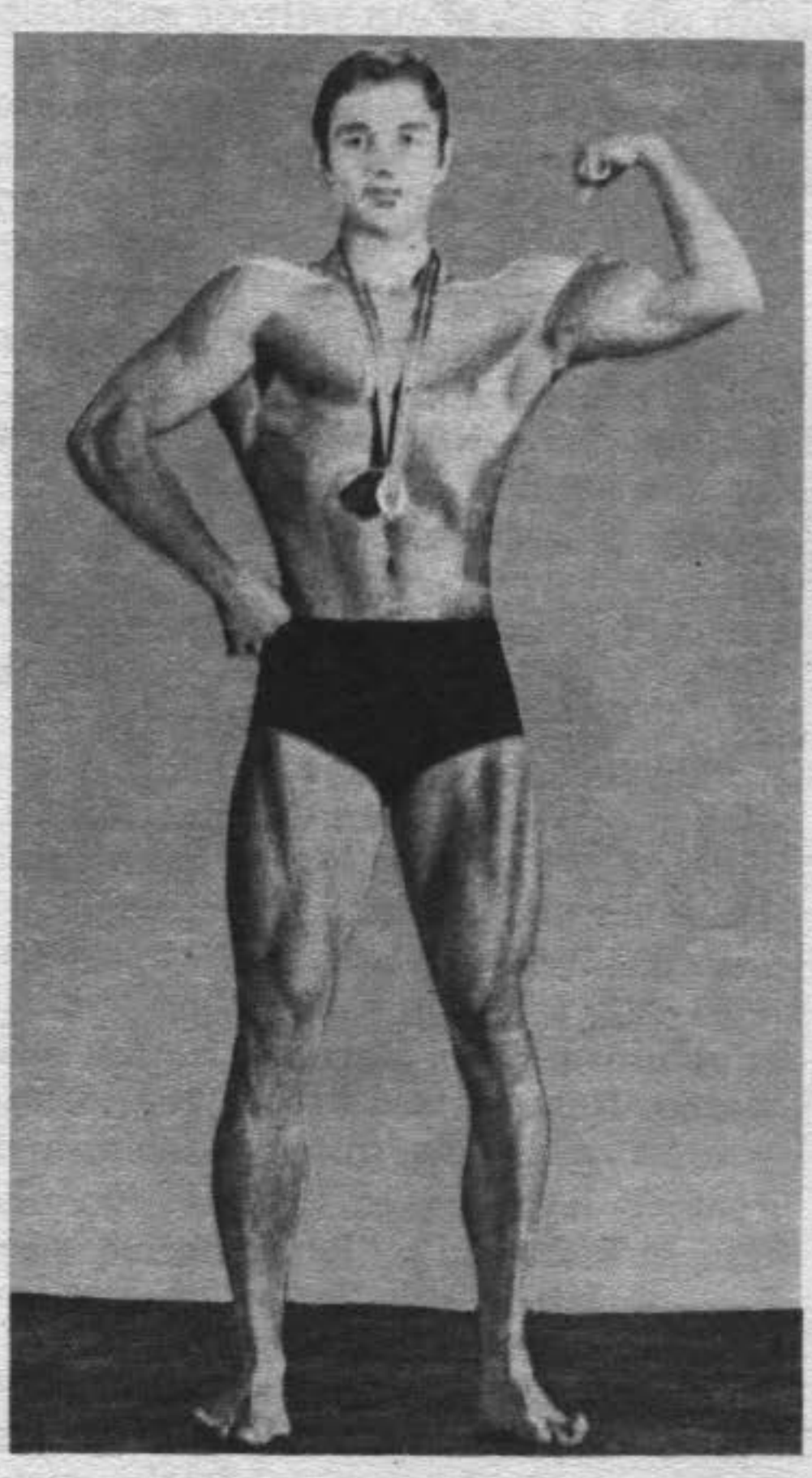


Foto 43. *Arnold Schwarzenegger în tinerețe? Nu, dar un posibil mare campion: FLORIN UCEANU, elev la Liceul „Spiru Haret" din București. Fotografia îl reprezintă la 16 ani, la numai 6 luni de la începerea antrenamentelor. La 17 ani a devenit campion național la juniori (la categoria 72–77 kg).*

Ce gînduri nutresc toți acești oameni, ce timp de cîteva ore pe săptămînă se dedică făuririi propriului corp? Iată cum a răspuns la întrebare unul din adepții convinși ai culturismului, matematicianul Constantin Ionescu: „Menirea culturismului nu este de a impresiona un juriu, defilînd „împăunat" pe podium. Menirea acestuia, mult mai adîncă și complexă, este aceea de a forma oameni frumoși și puternici, înfrumusețînd și fortificînd în acest fel societatea".

5

PRINCIPII ȘI METODE DE ANTRENAMENT

„GÎNDIREA ESTE UN ÎNCEPUT AL ACTIVITĂȚII MUSCULARE."

Théodule Armand Ribot*

PRINCIPII DE ANTRENAMENT

Principiile de antrenament reprezintă „idei de bază de ordin pedagogic, filosofic, psihologic, igienic și altele, ce fundamentează conducerea și efectuarea procesului de antrenament".** Majoritatea principiilor culturismului derivă din principiile generale ale antrenamentului sportiv. Dar ca orice ramură sportivă distinctă, culturismul are și anumite principii proprii, caracteristice. Subliniem că principiile și mai cu seamă metodele de antrenament specifice acestei discipline sportive tinere sînt în plin proces de elaborare și îmbogățire. În capitolul de față vom prezenta și analiza *principiile și metodele de bază* ale culturismului, fără pretenția unei cuprinderi exhaustive.

Principii ale antrenamentului de culturism pot fi considerate următoarele:

— principiul interdependenței dintre antrenament, alimentație și refacere;

— principiul solicitării intensive;

— principiul continuității în pregătire;

— principiul participării conștiente și active;

— principiul accesibilității;

— principiul însușirii temeinice;

— principiul standardizării și individualizării pregătirii.

Principiul interdependenței dintre antrenament, alimentație și refacere este specific culturismului. Față de celelalte ramuri sportive, în culturism rolul acestor trei factori este în egală măsură determinant pentru obținerea rezultatelor. Pe măsură ce sportivul urcă pe scara performanței, se detașează ca preponderent factorul alimentației.

Principiul solicitării intensive este la rîndul său caracteristic culturismului. În orice disciplină sportivă performanțele se plămădesc cu sudoare, cu sute și mii de ore de exercițiu. Pentru a-și

---

* Psiholog francez

** Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, București, 1973, p 301

păstra eficiența, antrenamentele de culturism trebuie să sporească neîncetat în volum și intensitate. Performanța vine să răsplătească doar pe cei ce au depus an de an eforturi și muncă tot mai asidue. În numeroase reviste occidentale se fac reclame sclipitoare pentru unele „eficiente" aparate, a căror utilizare zilnică timp de 10—15 minute ar transforma, chipurile, miraculos corpul uman. Lipsite de orice temei științific și inducînd în eroare opinia publică, asemenea oferte rămîn de domeniul comercialului.

Mușchii se dezvoltă numai dacă sînt solicitați îndeajuns printr-un efort necesar învingerii unei rezistențe ce li se opune, conform legii fiziologice: excitant mare — efect mare. A. Schopenhauer scria: „Mușchii se întăresc, nervii, dimpotrivă, slăbesc printr-o «întrebuințare» mare. Trebuie, deci, să-i exersăm pe cei dintîi prin toate exercițiile potrivite și să-i scutim de orice încordare inutilă pe cei din urmă".

Creșterea forței fizice sau a masei musculare nu se obține exclusiv ca rezultat al alimentației îmbelșugate. Substanțele nutritive își aduc aportul esențial la mărirea volumului și a forței musculare doar dacă sînt folosite rațional de organism. În timpul antrenamentului atletic are loc un proces intensificat de consum al energiei musculare. Acest proces determină — în perioada de odihnă — refacerea energiei musculare la un nivel superior celui de dinaintea consumului. Cu alte cuvinte, mușchii „cresc" nu atît în perioada de antrenament, cît în aceea de repaos. Fenomenul se numește supracompensare.

Dezvoltarea și fortificarea musculaturii în urma depunerii unui efort fizic se datorează faptului că prin rețeaua de vase capilare se pompează în țesuturi o cantitate mai mare de oxigen și de substanțe nutritive. Cercetările științifice au demonstrat că mușchiul în plin efort primește de 30 de ori mai mult sînge, în consecință hrană și oxigen, decît cel aflat în repaos. Circulația sanguină accelerată facilitează de asemenea eliminarea surplusului de grăsimi și al secrețiilor umorale.

Așadar, obținerea dezvoltării accentuate a unei grupe musculare necesită asigurarea unui continuu și îndelungat aflux de sînge în respectiva zonă a organismului. Pe considerentul de mai sus în cadrul antrenamentului se impune efectuarea, cu multe repetări, a unui număr de cîteva exerciții, care să acționeze asupra aceleiași grupe musculare. Folosirea acestei modalități de execuție permite prelucrarea musculaturii din unghiuri diferite, culturistul avînd posibilitatea să-și făurească armonios și multilateral corpul privit în ansamblu, precum și fiecare grupă musculară în parte.

Pentru menținerea afluxului sanguin dorit, fiecare exercițiu se va efectua în multe serii (sau reprize), fiecare serie cuprinzînd un număr de repetări (metoda lucrului în serii și repetări). Spre exemplu, se lucrează pentru mușchii bicepși exercițiul flexia antebrațelor pe brațe. Dacă se efectuează 5 serii a cîte 10 repetări, numărul total al mișcărilor se va ridica la 50. Dacă la respectivul antrenament se mai fac două tipuri de exerciții pentru bicepși, cu același număr de reprize și de repetări, în final se poate spune că asupra acestor mușchi s-a acționat cu 150 de mișcări!

Tot în vederea asigurării unui puternic aflux de sînge se impune scurtarea duratei pauzelor dintre serii și chiar dintre exerciții. Aceasta este una din cerințele de bază ale antrenamentului de culturism, pauzele scurte sporind intensitatea solicitării și, implicit, eficiența exercițiilor. Durata repaosului este variabilă, în funcție de vîrsta, sexul și pregătirea fizică a executantului. Regula generală stabilește o pauză mai lungă între două exerciții și o pauză mult mai scurtă între reprizele aceluiași exercițiu. Dacă se lucrează grupe musculare mici, pauzele dintre serii vor oscila de la 10 secunde la 1 minut. În cazul grupelor mari pauzele se pot prelungi pînă la 2—3 minute. Cel ce poate însă aprecia mai exact ca orice cronometru intervalul de timp necesar refacerii este culturistul însuși. Se recomandă ca el să înceapă o nouă repriză imediat ce simte că s-a odihnit îndeajuns. În pauză exe-

cutantul nu trebuie să stea nemişcat, aşezat sau culcat. Este preferabil să se plimbe prin sală, efectuînd mişcări de relaxare şi de respiraţie. Sînt contraindicate de asemenea discuţiile, consultarea cărţilor sau a revistelor de culturism, într-un cuvînt toate preocupările ce, distrăgînd atenţia de la antrenament, ar prelungi pauza inutil. Timpul petrecut de culturist în sală nu are nici o însemnătate, contează timpul de lucru efectiv consacrat exerciţiilor.

Principiul continuităţii în pregătire. Antrenamentele de culturism trebuie obligatoriu să aibă un caracter continuu, în caz contrar acumulările se pierd. Culturiştii „de duminică", în loc de muşchi nu se vor alege decît cu febră musculară şi cu o stare generală proastă.

În cît timp de la începerea practicării exerciţiilor apar primele semne ale progresului? Pentru a răspunde la această întrebare trebuie cunoscut gradul de pregătire fizică a executantului. Cei ce dispun de o bună condiţie fizică vor porni din start la lucru intens, cu încărcături mari; astfel, vor obţine o dezvoltare mai accelerată. De regulă, primele schimbări în înfăţişarea practicantului se întrezăresc după două luni de la începerea activităţii. Nivelul de pregătire competiţională poate fi atins într-un an sau doi. Majoritatea actualilor campioni mondiali la amatori au în spate aproximativ cinci ani de antrenamente, iar cei mai buni dintre profesionişti ajung să totalizeze chiar 10—20 de ani.

Principiul participării conştiente şi active. Pentru a putea realiza progrese deosebite, practicanţii culturismului trebuie să aprofundeze obiectivele urmărite în pregătirea lor sportivă. Trebuie să fie în măsură să explice de ce efectuează un exerciţiu sau altul, de ce respectă o anumită succesiune a mişcărilor etc. Dacă obiectivele antrenamentului sînt conştientizate, efortul implicat de înfăptuirea acestora este acceptat mai uşor, iar exerciţiile dificile sau monotone nu sînt ocolite. Cele mai bune rezultate obţin cei ce manifestă în timpul lucrului o atitudine creatoare şi activă. Efectuînd un exerciţiu, practicantului i se cere să se concentreze în exclusivitate asupra imaginii muşchilor supuşi travaliului, să vizualizeze creşterea în volum a acestora. Suportul mental, de ordin psihic, contribuie enorm la dezvoltarea musculară. Concentrarea la antrenament este obligatorie atît pentru însuşirea şi executarea corectă a exerciţiilor, cît şi pentru evitarea accidentărilor.

Principiul accesibilităţii. Gama extrem de largă a exerciţiilor cu îngreuieri oferă posibilitatea întocmirii unor programe de pregătire dintre cele mai variate. În elaborarea acestora trebuie avute în vedere particularităţile morfo-funcţionale, de vîrstă şi sex ale indivizilor. Însuşirea şi practicarea exerciţiilor trebuie să se desfăşoare într-o succesiune metodică raţională, respectîndu-se următoarele reguli: de la uşor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut. La început se vor efectua exerciţii simple, folosind încărcături mici; cu timpul, pe măsura dezvoltării calităţilor specifice, se va trece la lucru intens cu încărcături grele, la exerciţii şi metode de execuţie mai complexe. Dacă regulile menţionate sînt neglijate, există riscul ca rezultatele să apară cu întîrziere, ca urmare a instaurării unor perioade de stagnare, precum şi riscul producerii unor accidentări.

Principiul însuşirii temeinice funcţionează în strînsă corelaţie cu principiile participării conştiente şi active şi continuităţii în pregătire. Participarea conştientă şi activă constituie premisa însuşirii corecte şi temeinice a exerciţiilor. Acest proces este posibil numai în timp, aşadar în condiţiile respectării continuităţii pregătirii. Se recomandă ca într-un interval de timp scurt executantul să se ocupe de studierea unui număr restrîns de mişcări şi abia după însuşirea acestora să treacă la următoarele. Este nevoie de răbdare şi meticulozitate; graba, superficialitatea sînt duşmanii dintotdeauna ai învăţării.

Insistăm în mod deosebit asupra importanţei acestui principiu pentru culturiştii ce se pregătesc de concurs. Nimic mai defavorabil evoluţiei unui concurent, decît un program neglijent elaborat sau însuşit „cu aproximaţie"!

Principiul standardizării şi individua-

lizării. Culturismul vizează valorificarea la maximum a posibilităților de dezvoltare musculară proprii fiecărui individ. Întrucît aceste posibilități diferă uneori radical de la practicant la practicant, culturismul pune la dispoziția amatorilor numeroase tipuri și variante de exerciții, din gama cărora pot fi alese cele apreciate ca fiind mai utile și necesare.

Este indicat ca orice program de pregătire să fie axat pe un set de exerciții de bază, la care sportivul să nu renunțe niciodată. (În capitolul următor vom specifica exercițiile de bază pentru fiecare grupă musculară.) Prin menținerea permanentă a acestor exerciții în procesul de pregătire se asigură standardizarea programului. Totodată, pentru a se prelucra musculatura din cele mai diverse unghiuri, se recomandă schimbarea periodică a acelor exerciții ce se efectuează în afara programului de bază.

Executantul are datoria să se observe încontinuu, să manifeste o preocupare constantă pentru cunoașterea în profunzime a particularităților legate de dezvoltarea sa, pentru ca în funcție de aceste particularități și de scopul urmărit să selecționeze și să ordoneze într-o anumită succesiune exercițiile, să aleagă modalitățile de execuție, să stabilească proporția optimă a efortului. „Nu urma învățătura nici unui magistru!" — sfătuim și noi odată cu Horatius. În culturism rezultatele depind de structura osoasă, de metabolism, de felul în care organismul reacționează la solicitare, de capacitatea de refacere după efort, așadar de caracteristici individuale. De aceea în această disciplină sportivă, mai mult ca în oricare alta, „rețetele" de antrenament sînt lipsite de temei și valabilitate. Toți marii campioni au mers pe un drum propriu, programele lor de pregătire fiind adesea fundamental deosebite. „Cu toții învățăm neîntrerupt la antrenamente — declara Franco Columbu într-un interviu. — Nimeni nu știe tot, nici măcar supercampionii." Merită amintite în acest context și cuvintele multiplului campion european, mondial și olimpic de haltere, Vasile Alekseev: „M-am străduit să devin cel mai bun și am reușit. Credeți-mă, nu m-au ajutat atît forța sau talentul, cît atitudinea analitică față de antrenament. Învățați să gîndiți independent! Ce și cum trebuie făcut? Fără gîndire nu există creație, iar fără creație nu se pot obține performanțe în sport".

Întocmirea individuală a programului de antrenament este, prin urmare, singura modalitate corectă de elaborare și organizare a procesului de pregătire. În paginile acestei cărți cititorul nu va găsi, așadar, indicații referitoare la gradul optim al încărcăturii, la numărul obligatoriu de repetări sau la durata ideală a pauzelor. Programe precise, unice nu se pot stabili nici măcar pe grupe de vîrstă. Recomandările ce le vom face au un caracter strict de orientare.

METODE GENERALE

Prin metodă se înțelege modalitatea de lucru fundamentală folosită de antrenori și subiecți în desfășurarea procesului de antrenament, prin care aceștia din urmă își însușesc un sistem de cunoștințe, își dezvoltă indici funcționali și morfologici ai calităților motrice și de asemenea își perfecționează sistemul priceperilor și deprinderilor de mișcare.

Procedeele constituie modalități de execuție, specifice fiecărei metode.*

Dat fiind că la începuturile sale culturismul a luat o deosebită amploare în special în S.U.A., multe din metodele folosite astăzi în cadrul antrenamentelor de culturism au fost elaborate și experimentate de culturiștii americani. Majoritatea metodelor ce vor fi amintite în continuare fac parte din „sistemul Weider". Acesta înglobează atît rezultatele căutărilor și experimentelor lui Joe Weider personal, cît și ale altor specialiști americani și de alte naționalități.

Metode generale ale antrenamentului de culturism sînt următoarele:

— metoda lucrului în serii și repetări;

— metoda lucrului pe grupe musculare;

* Ion Șiclovan, Teoria educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București, 1979, p. 178.

— metoda creşterii progresive a încărcăturii şi a efortului fizic, avînd următoarele procedee:

a) folosirea aceleiaşi încărcături, cu executarea unui număr identic de repetări la fiecare serie;
b) mărirea progresivă (de la serie la serie) a încărcăturii folosite, păstrînd constant numărul de repetări;
c) scăderea progresivă a încărcăturii folosite, păstrînd constant numărul de repetări;
d) scăderea progresivă a numărului de repetări, neschimbînd încărcătura;
e) mărirea progresivă a numărului de repetări, neschimbînd încărcătura;
f) creşterea şi descreşterea progresivă a încărcăturii;
g) încărcătură şi număr de repetări maxime în prima serie, apoi scăderea progresivă a acestora;
h) creşterea încărcăturii în paralel cu scăderea numărului de repetări;

— metoda repetărilor forţate;
— metoda seriilor gigant;
— metoda superseriilor sau a reprizelor combinate;
— metoda antrenamentului în circuit continuu;
— metoda execuţiei în flux;
— metoda saturaţiei musculaturii;
— metoda tensiunii continue;
— metoda execuţiei trişate;
— metoda execuţiei cu opriri;
— metoda rezistenţei negative;
— metoda priorităţii.

Metoda lucrului în serii şi repetări reprezintă metoda de bază a întregului sistem de antrenament al culturismului. Repetare se numeşte executarea fără pauză a unei mişcări complete, caracteristice unui anumit exerciţiu. Seria sau repriza constituie suma repetărilor consecutive din cadrul aceluiaşi exerciţiu, încheiate cu o pauză.

Numărul de serii şi repetări se stabileşte în primul rînd în funcţie de condiţia fizică generală a executantului şi în al doilea rînd de scopul urmărit. Începătorilor li se recomandă să efectueze exerciţiile în 3 reprize a cîte 6—12 repetări. În cazul culturiştilor avansaţi numărul de serii poate urca pînă la 6 sau chiar 8.

După teoria lui DeLerme, dacă obiectivul principal al antrenamentului este creşterea volumului şi a forţei musculare, exerciţiile se vor executa într-un număr mic de serii (3—4) şi repetări (4—8), dar cu o încărcătură mare. După cum declara John Grimek, „nu poţi să-ţi făureşti o musculatură masivă fără să lucrezi cu încărcături mari". Dacă însă scopul urmărit prioritar este dezvoltarea unei musculaturi rezistente la efort îndelungat sau obţinerea reliefării şi a separării fiecărui fascicul muscular, exerciţiile se vor lucra în multe reprize (6—8) şi repetări (10—15). Această teorie suscită controverse, unii specialişti susţinînd că definirea musculară nu ar depinde de modul de efectuare al exerciţiilor, ci exclusiv de regimul alimentar şi de factorii ereditari.

Stabilind numărul de serii şi repetări, executantul trebuie să ţină seama şi de faptul că grupele musculare mari, puternice (muşchii pectorali, tricepşi, muşchii spatelui şi ai coapselor) necesită o cantitate de muncă mai mare decît grupele musculare mici (muşchii bicepşi, ai antebraţelor, abdominali, intercostali, ai gambelor) care, de regulă, se lasă modelate mai uşor. Precizăm însă că se poate întîmpla ca tocmai grupele mici să se dovedească mai „încăpăţînate", reclamînd muncă suplimentară.

Pentru indivizii de tip ectomorf sînt indicate folosirea încărcăturilor semigrele şi grele şi efectuarea exerciţiilor într-un număr mare de serii (6—8), dar cu puţine repetări (4—8). Culturiştii ce aparţin acestui tip somatic sînt dezavantajaţi în privinţa masei musculare, în schimb obţin lesne definire, vascularizare şi separarea fasciculelor musculare. Vor trebui să lucreze cu precădere pentru muşchii braţelor şi picioarelor, acestea fiind zonele ce se dezvoltă cel mai încet la tipul ectomorf. E preferabil ca indivizii de tip endomorf să folosească încărcături mijlocii şi semigrele

și să execute exercițiile în 3—4 reprize a cîte 6—15 repetări. În fine, celor de tip mezomorf li se recomandă lucrul cu încărcături semigrele și grele, în 4—5 serii a cîte 4—8 repetări.

Femeile, neurmărind dobîndirea unui mare volum muscular, vor folosi încărcături mici, efectuînd fiecare repriză cu minimum 8 repetări.

Metoda lucrului pe grupe musculare. Dat fiind că exercițiile de culturism se lucrează în serii și repetări și că pentru fiecare grupă musculară se utilizează mai multe exerciții, la un singur antrenament nu se poate exersa musculatura întregului corp. Nici un culturist nu ar dispune de energia solicitată de un asemenea efort uriaș. Din acest motiv, în cadrul unei ședințe se vor lucra numai cîteva grupe musculare. Totodată, pentru a asigura menținerea îndelungată a afluxului sanguin într-o anumită zonă a corpului, la fiecare ședință se vor lucra grupe musculare apropiate, evitîndu-se astfel „gonirea" sîngelui din zona picioarelor spre cea a umerilor, de pildă. Dacă săptămînal se execută trei antrenamente, „programarea" grupelor musculare ar putea fi următoarea: la primul antrenament — mușchii pectorali, bicepși și tricepși; la cel de-al doilea — mușchii gîtului, ai antebrațelor, deltoizii, dorsalii și trapezul; la cel de-al treilea — mușchii abdominali, coapselor, gambelor. Respectînd un asemenea tip de program, trecerea de la exerciții pentru o grupă musculară la exerciții pentru altă grupă nu va implica pomparea sîngelui într-o direcție total deosebită. Dacă efectuînd patru ședințe săptămînal, practicantul dorește să acționeze de două ori asupra tuturor mușchilor, repartizarea grupelor musculare se poate face astfel: la primul și al treilea antrenament — gît, deltoizi, pectorali, bicepși, tricepși și antebrațe; la al doilea și al patrulea antrenament — dorsali, trapez, abdomen, coapse și gambe. Există, bineînțeles, și cazuri în care exersarea grupelor musculare depărtate una de alta se impune ca fiind obligatorie. O asemenea situație se ivește, bunăoară, cînd din nevoia de a asigura dezvoltarea armonioasă a corpului, o zonă deficitară este lucrată în cadrul fiecărei ședințe (conform metodei priorității).

Metoda creșterii progresive a încărcăturii și a efortului fizic. Îngroșarea fibrelor musculare se produce ca urmare a oxigenării și alimentării abundente a țesutului muscular, așadar a supunerii organismului la efort fizic susținut. Mușchii, obișnuindu-se ușor și repede cu sporirea travaliului, trebuie confruntați mereu cu sarcini noi, din ce în ce mai grele. Pentru ca antrenamentele de culturism să se dovedească rodnice, solicitarea fizică și implicit efortul trebuie mărite continuu și progresiv. Graba, încercarea de a sări peste anumite trepte ale evoluției sînt dăunătoare și duc la regres. Dozarea corectă a încărcăturii, a volumului muncii, a efortului reprezintă o cerință de importanță capitală în culturism. Și în această privință trebuie luate în considerație o serie de caracteristici individuale (sex, vîrstă, maturitate fiziologică, constituție fizică, sistem nervos, temperament, predispoziție ereditară, grad de antrenament, calități motrice etc.). Dozarea este socotită corectă dacă efortul depus solicită intens sistemul muscular al executantului. Oboseala resimțită la sfîrșitul ședințelor este firească, după cum este firească, în special la începutul perioadei de pregătire, apariția febrei musculare. (Febră musculară pot avea și culturiștii de performanță după introducerea unor mișcări noi sau la reluarea lucrului după o lungă întrerupere.) Instalarea febrei musculare nu este de natură să îngrijoreze pe nimeni, fiind chiar un indiciu că musculatura a fost bine „lucrată". În schimb eventualele tulburări provocate de antrenamente (amețeli, vărsături, pierderea poftei de mîncare, starea de apatie) constituie semne alarmante, ce obligă la un control medical. Dozarea încărcăturii, a efortului fizic se cere respectată nu numai de la un ciclu de antrenamente la altul, ci și în cadrul fiecărei ședințe. De pildă, se recomandă ca exercițiile complexe, dificile să fie efectuate la sfîrșitul antrenamentului.

Există o gamă extrem de largă de modalități, de procedee de execuție ce oferă posibilitatea creșterii progresive a încărcăturii folosite în timpul lucrului. Pentru orientarea cititorului stabilim că încărcătura ușoară permite peste 15 repetări în cadrul aceleiași serii, încărcătura mijlocie permite 8—15 repetări, cea semigrea 5—8 repetări, iar cea grea 2—5 repetări. Încărcătura foarte grea, permițînd executarea unei singure mișcări, nu este folosită la antrenamentele de culturism decît accidental, fiind specifică sportului cu haltere.

a) Procedeul clasic presupune *folosirea aceleiași încărcături, cu executarea unui număr identic de repetări la fiecare serie.* Păstrîndu-se același număr de repetări în cadrul fiecărei serii, efortul sporește progresiv, deoarece executantul, pe măsură ce obosește, răspunde tot mai greu solicitării.

b) Un alt procedeu constă în *mărirea progresivă (de la serie la serie) a încărcăturii folosite, păstrînd constant numărul de repetări.* Aplicînd această modalitate de execuție, culturistul trebuie să cunoască limita ultimă a rezistenței organismului său. Prima repriză se va efectua cu încărcătură ușoară, pentru a se ajunge în repriza finală la folosirea încărcăturii limită, fără a reduce numărul de repetări stabilit. Procedeul prezintă avantajul de a încălzi treptat musculatura, evitîndu-se astfel accidentările ce s-ar putea produce, mai ales în cazul lucrului cu încărcături semigrele și grele, și este indicat culturiștilor ce doresc să-și mărească forța fizică. Conform posibilităților individuale aceștia vor alege încărcătura astfel încît la ultima serie să nu efectueze mai mult de 8 repetări. Inconvenientul procedeului îl constituie faptul că între reprize trebuie manipulate discurile.

c) Procedeul invers celui anterior presupune *scăderea progresivă a încărcăturii folosite, păstrînd constant numărul de repetări.* În acest caz încărcătura maximă se va utiliza la efectuarea primei reprize.

d) Culturiștii ce se antrenează individual recurg adesea la procedeul *scăderii progresive a numărului de repetări, neschimbînd încărcătura.* Această modalitate de lucru nu necesită încărcarea sau descărcarea barei cu discuri, permițînd astfel scurtarea pauzelor dintre reprize; în schimb, obligă la o intensă încălzire prealabilă a musculaturii.

e) Inversul procedeului de mai sus constă în *mărirea progresivă a numărului de repetări, neschimbînd încărcătura.* Prima serie se va executa într-un număr de repetări sub posibilitățile culturistului, pentru a atinge numărul maxim de repetări în cursul ultimei reprize. Pe măsura parcurgerii seriilor, musculatura se va încălzi treptat, iar rezultatul va fi o dezvoltare pronunțată a acesteia.

f) Un efect deosebit de favorabil asupra organismului au exercițiile efectuate după procedeul *creșterii și descreșterii progresive a încărcăturii.* Păstrînd constant numărul de repetări, executantul va mări progresiv încărcătura, astfel încît aceasta să atingă limita maximă la jumătatea numărului reprizelor. Apoi încărcătura va fi micșorată treptat.

g) Uneori se apelează la următorul procedeu: *încărcătură și număr de repetări maxime în prima serie, apoi scăderea progresivă a acestora.* Procedeul se recomandă celor ce efectuează exercițiile într-un număr mare de serii, precum și celor ce lucrează o anumită grupă musculară în mod prioritar.

h) Culturiștii ce urmăresc dezvoltarea forței fizice recurg la procedeul *creșterii încărcăturii paralel cu scăderea numărului de repetări,* procedeu prin care mușchiul este supus unui travaliu maxim la fiecare repriză.

Metoda repetării forțate. În vederea asigurării creșterii constante a solicitării musculare, încărcătura trebuie în așa fel aleasă, încît ultimele 2—3 repetări ale fiecărei serii să reclame din partea executantului maximum de efort. Aceste așa-numite repetări forțate — la executarea cărora culturistul poate fi ajutat de un partener — sînt considerate ca fiind cele mai eficiente, întrucît contribuie cel mai mult la îngroșarea fibrelor musculare.

METODE RECOMANDATE CULTURIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ

Metodele și procedeele prezentate mai sus sînt recomandate tuturor practicanților culturismului, indiferent de sex, vîrstă sau grad de pregătire fizică. În cele ce urmează ne vom ocupa de metodele ce pot găsi aplicabilitate doar în antrenamentele culturiștilor avansați, cu experiență bogată, cu alte cuvinte, în antrenamentele culturiștilor de performanță. Acestora le este indicat să se antreneze de cel puțin patru ori pe săptămînă. Marea lor majoritate efectuează cîte o ședință zilnic, unii dintre ei chiar două sau trei pe zi.

În cazul efectuării a șase antrenamente săptămînal, o zi se va acorda exersării trenului superior, altă zi trenului inferior și zonei abdomenului. În felul acesta fiecare parte a corpului va fi supusă exercițiului de trei ori în decurs de o săptămînă. Dacă programul cuprinde două antrenamente zilnice, într-o singură zi se va putea lucra musculatura întregului corp.

Pentru culturiștii de performanță are o importanță majoră reducerea duratei și a numărul pauzelor dintre serii pînă la eliminarea lor aproape totală. Aceasta se obține pe felurite căi.

Metoda seriilor gigant. Lucrînd asupra unei grupe musculare, culturiștii avansați cuplează adesea serii din două exerciții diferite, executîndu-le alternativ, fără pauză. Bunăoară, pentru mușchii bicepși se efectuează o repriză cu tracțiuni la bară cu priză tip supinație (exercițiul 36), urmată imediat de o repriză cu flexia antebrațelor pe brațe, cu haltera mare (exercițiul 37). După această serie gigant se face o mică pauză, continuîndu-se lucrul cu alte cîteva serii gigant.

Metoda superseriilor sau a reprizelor combinate presupune alăturarea și executarea alternativ, fără pauză a două serii din exercițiile pentru grupe musculare antagoniste. Se alege, de exemplu, un exercițiu în 4 serii pentru bicepși și unul, tot în 4 serii, pentru tricepși. Se lucrează prima repriză pentru bicepși, apoi fără pauză, prima repriză pentru tricepși. Superseria sau repriza combinată se încheie cu o scurtă pauză, după care se efectuează celelalte trei superserii.

Uneori, pentru exersarea cu precădere a mușchilor deficitari, se cuplează reprize nu numai din două, ci și din trei exerciții diferite. Dacă, de pildă, accentul trebuie pus pe dezvoltarea bicepșilor, se poate adopta în cadrul superseriei următoarea combinație: o repriză pentru bicepși, urmată de una pentru tricepși și de încă o repriză pentru bicepși, bineînțeles, din alt exercițiu. După timpul de odihnă necesar superseria se va relua. Dacă executantul este deficitar la dezvoltarea tricepșilor, superseria se va modifica după cum urmează: repriză pentru tricepși, repriză pentru bicepși, repriză pentru tricepși, pauză ș.a.m.d. Asemenea variante se pot constitui pentru orice grupă musculară.

Alăturarea a trei serii din exerciții diferite este foarte des folosită în lucrul asupra celor trei părți ale mușchilor deltoizi (anterioară, laterală, posterioară).

Metoda seriilor gigant și a superseriilor asigură un puternic aflux de sînge în regiunea solicitată, prelucrarea intensivă, din diverse unghiuri a unei grupe musculare sau a două grupe antagoniste. Ca rezultat se obține mărirea forței fizice, a volumului muscular, precum și o reliefare accentuată.

Metoda antrenamentului în circuit continuu presupune înlănțuirea reprizelor din mai mult de trei exerciții, ceea ce are ca urmare menținerea unui aflux sanguin accelerat. Datorită eliminării totale a pauzelor dintre serii, execuția devine foarte anevoioasă. În schimb, varietatea exercițiilor face ca metoda să fie mai puțin monotonă, fiind în consecință foarte agreată de culturiștii de performanță.

Dacă metoda antrenamentului în circuit continuu se aplică la o singură grupă musculară, aceasta va fi supusă unui travaliu maxim. De aceea exercițiul de bază, ce solicită cel mai mult mușchiul respectiv, se cere efectuat la

început, fiind urmat de serii mai puțin intense, cu unghiuri de acțiune felurite. Se dezvoltă astfel o mare rezistență a organismului la efort.

Metoda antrenamentului în circuit continuu necesită săli foarte bine dotate, întrucît culturiștii trebuie să treacă repede de la un exercițiu la altul și, prin urmare, nu au timp să descarce și să încarce bara sau helcometrul. Durata pauzelor dintre serii se reduce strict la timpul necesar ocupării poziției de start pentru repriza următoare. Spre exemplu, mușchii pectorali pot fi lucrați în circuit continuu pe baza următoarelor exerciții: împins din culcat (exercițiul 32), ducerea brațelor în lateral cu extensie, din culcat pe un plan înclinat la 45° (exercițiul 33), flotări la paralele (exercițiul 42), ducerea brațelor în lateral cu extensie, din culcat pe spate cu capul în jos pe o bancă înclinată (exercițiul 33).

Metoda execuției în flux reprezintă o altă modalitate eficientă de solicitare la maximum a musculaturii. Din cauza dificultăților enorme pe care le implică este utilizată însă extrem de rar și o amintim doar cu titlu informativ. Metoda presupune ca, în afara antrenamentului obișnuit, la fiecare 15 zile culturistul să-și rezerve o zi pentru a exersa o singură grupă musculară sau grupe antagoniste. La respectiva ședință executantul va lucra în flux continuu de la orele 9 la 13 și de la 15 la 20, efectuînd reprize de cîte o jumătate de oră alternativ pentru cele două grupe musculare alese. Lucrînd, de pildă, pentru bicepși și tricepși culturistul va executa la orele 9; 10; 11; 12; 15; 16; 17; 18; 19 serii de exerciții pentru bicepși, iar la orele 9,30; 10,30; 11,30; 12,30; 15,30; 16,30; 17,30; 18,30; 19,30 serii de exerciții pentru tricepși.

Metoda saturației musculaturii reclamă consacrarea a 8—10 sau chiar 15 zile de antrenament pentru o singură grupă musculară. Durata ședințelor nu va depăși o oră, iar numărul reprizelor nu se va stabili dinainte; culturistul va lucra pînă la apariția unei oboseli accentuate.

La această metodă recurg, în perioada precompetițională, culturiștii de performanță care au o regiune musculară deficitară. Cel mai des acest procedeu a fost aplicat pentru dezvoltarea mușchilor gambelor.

Metoda tensiunii continue presupune efectuarea în timpul pauzelor dintre serii a unor exerciții de etalare pentru grupa musculară în lucru. Astfel, pauzele sînt de fapt eliminate, musculatura fiind supusă unei tensiuni continue. Aceasta poate fi obținută și prin altă modalitate de execuție. În timpul activității, segmentul muscular care lucrează ajunge la un moment dat la așa-numitul punct critic, a cărui depășire necesită din partea sportivului un efort maxim. La flexia antebrațelor pe brațe, cu ducerea barei la piept (exercițiul 37) punctul critic este dispus pe orizontala traiectoriei mișcării. Odată depășită această linie, încărcătura pare mai ușoară, semn că musculatura este solicitată mai puțin. La ducerea brațelor în lateral, cu extensie din culcat (exercițiul 33), pe măsură ce brațele se apropie de poziția în care sînt paralele, efortul depus scade.

Pentru asigurarea unui travaliu constant intens, a unei tensiuni musculare continue, în primul caz (exercițiul 37) executantul va folosi în loc de bară un helcometru, iar în al doilea caz (exercițiul 33) nu va termina mișcarea, adică nu va aduce brațele în paralel. În ambele situații, exercițiul se va efectua în acest mod chiar de la început. Uneori se întîmplă însă ca o mișcare executată inițial cu amplitudine normală să-și piardă din amplitudine către sfîrșitul reprizei, din cauza oboselii. De pildă, la încheierea unei serii cu tracțiuni la bară (exercițiul 21), culturistul nemaiavînd resurse fizice să ajungă cu bărbia sau ceafa în dreptul barei, va face mișcarea numai pînă la jumătatea parcursului. Senzația că mușchii vor „exploda" din pricina afluxului de sînge, senzație ce o încearcă culturistul la aceste ultime repetări, este garanția cea mai sigură a obținerii unei reliefări musculare accentuate.

Adesea, supunîndu-se unor asemenea enorme solicitări, practicantul trebuie să continue lucrul, învingînd durerea resimțită de mușchi. Legat de aceasta, în rîndul culturiștilor de limbă engleză,

circulă un fel de axiomă-joc de cuvinte: „no pain, no gain“ (fără durere nu obții dezvoltare). „Nici sala de gimnastică, nici ringul, nici stadionul, nici terenul de tenis nu sînt locuri ale plăcerii, ci ale suferinței“ — scria gînditorul francez Bernard Guillemain. Constatare valabilă și în privința sălii de culturism. Pentru observatorul neavizat, un antrenament de culturism oferă imagini lipsite de romantism. Atleți transpirați, uneori desfigurați de efort, luptă din cele mai ciudate poziții cu haltera, cu mînerul helcometrului. Pe podea sînt împrăștiate o mulțime de discuri și hantele de diferite mărimi. De-a lungul pereților sînt instalate mașinării bizare, prevăzute cu cabluri, arcuri, planuri înclinate, numite aparate de forță. Și privitorul neinițiat, nu poate înțelege — pînă nu devine el însuși practicant al exercițiilor — de ce pentru cei prezenți în sală cea mai groaznică pedeapsă ar fi să nu mai vină în această „cameră de tortură“.

Dar pe lîngă „bariera durerii“, culturistul are de înfrînt și „bariera psihică“ ce apare odată cu impresia că îi va fi imposibil să execute următoarea mișcare. În asemenea situații învingerea încărcăturii depinde adesea nu atît de forța fizică a lui, cît de pregătirea psihică, de puterea sa de concentrare și mobilizare, de voință.

Metoda execuției trișate. Dacă încărcăturile folosite depășesc posibilitățile executantului și, în consecință, acesta nu poate lucra corect exercițiile, se va recurge la un element ajutător, respectiv la balansul corpului sau al greutății, după caz. Metoda se aplică mai ales în vederea creșterii forței și a masei musculare sau în vederea depășirii „barierei psihice“. Mișcarea efectuată astăzi trișat, mîine va putea fi executată corect.

Întrucît execuția trișată poate cauza accidente musculare și ligamentare, se recomandă să fie evitată folosirea ei la fiecare exercițiu din cadrul antrenamentului. Ultimele 2—3 repetări ale fiecărei reprize suportă însă execuția trișată.

Atragem atenția că metoda contribuie la mărirea volumului muscular în detrimentul definirii. Așadar, cei ce urmăresc făurirea unei musculaturi estetice vor lucra întotdeauna exercițiile în mod corect.

Metoda execuției cu opriri. Efectuînd un exercițiu, culturistul va opri mișcarea la jumătatea parcursului, menținînd încărcătura în această poziție timp de cîteva secunde, apoi o va continua pînă la punctul final. La mișcarea de revenire se va proceda identic. Metoda amplifică gradul de solicitare a musculaturii.

Metoda rezistenței negative a fost descrisă în cadrul miniportretului fraților Mentzer. O amintim pe scurt. Mișcarea de revenire din cadrul fiecărei repetări se efectuează cît mai lent, efortul de frînare, execuția prin rezistență sau contracție negativă avînd o mare eficiență.

Metoda priorității. La întocmirea programului de antrenament se ridică următoarea problemă: în ce ordine se impun prelucrate grupele musculare în cadrul unei ședințe? Dacă, bunăoară, la un antrenament se exersează deltoizii, pectoralii, bicepșii și tricepșii, care grupă musculară trebuie lucrată întîi? Problema își poate găsi o rezolvare diferită de la caz la caz. Este preferabil să se înceapă cu grupa sau grupele musculare deficitare sau cărora din alte considerente li se acordă o atenție deosebită, întrucît la începutul ședinței executantul dispune de mai multă energie și entuziasm. Unii culturiști acordă prioritate exercițiilor utile, dar — dintr-un motiv sau altul — mai puțin îndrăgite.

INDICAȚII METODICE DE ORIENTARE

Tuturor celor ce doresc să înceapă antrenamentele de culturism li se recomandă să se supună în prealabil unui *control medical complet.* Acesta este bine să fie efectuat periodic în tot timpul pregătirii.

Etapele pregătirii. Începerea antrenamentelor propriu-zise de culturism trebuie precedată de un program ce vizează îmbunătățirea pregătirii fizice generale, pregătirea organismului pentru antrenamentul atletic, pentru efortul mus-

cular susţinut. În decursul acestei perioade, care poate dura de la două săptămîni la două luni, în funcţie de vîrsta, sexul şi starea fizică a individului, se vor efectua mai ales exerciţii pentru dezvoltarea forţei şi a mobilităţii, preluate din repertoriul gimnasticii de înviorare, tracţiuni, flotări, genuflexiuni. Nu se vor folosi nici un fel de încărcături.

În a doua etapă, practicantul va trece la efectuarea exerciţiilor de culturism (cu încărcături), se va familiariza cu execuţia corectă a acestora, va stabili încărcătura optimă pentru sine. Este indicată programarea a trei antrenamente pe săptămînă, cu o durată de aproximativ o oră, fiecare şedinţă fiind urmată de o zi de pauză necesară refacerii organismului. Antrenamentele se vor organiza pe grupe musculare, exerciţiile executîndu-se în trei serii a cîte 6—12 repetări, cu încărcătură mijlocie sau în unele cazuri semigrea. Asupra fiecărei grupe musculare se va acţiona cu trei exerciţii diferite, dintre care nu trebuie să lipsească exerciţiul de bază. Copiii, vîrstnicii, femeile şi toţi cei ce nu urmăresc dezvoltarea pronunţată a musculaturii, ci „numai" obţinerea unei pregătiri fizice bune, a unui tonus muscular deosebit sau sporirea rezistenţei la efort, vor rămîne la această a doua etapă. După programul de mai sus pot continua să lucreze ani de zile, schimbînd sau înlocuind periodic unele exerciţii (la aproximativ trei—patru luni). Modificările operate sînt determinate în parte de temperamentul executantului. Unii se plictisesc să efectueze aceleaşi mişcări luni în şir; în cazul lor schimbările sînt indicate, întrucît stimulează interesul, entuziasmul. În general însă este de preferat ca programul să nu fie schimbat prea des şi în orice caz nu atîta timp cît mai dă roade. După părerea antrenorului Lazăr Baroga „un exerciţiu utilizat mai puţin de două ori în cadrul unui ciclu săptămînal şi mai puţin de trei luni de zile nu are nici un efect asupra organismului sau, chiar dacă efectul se face simţit, acesta este trecător, deoarece în organism nu s-au produs modificările necesare menţinerii unei stabilităţi a indicilor realizaţi".

Tinerii care intenţionează să participe la concursuri sau cei ce urmăresc o dezvoltare musculară pronunţată vor trece peste trei—patru luni de pregătire la etapa a treia. În această etapă se vor efectua patru—şase antrenamente pe săptămînă cu încărcături semigrele şi grele, iar pauzele dintre serii şi exerciţii se vor reduce la minimum, aplicîndu-se metodele superseriilor şi a seriilor gigant. Numărul reprizelor va ajunge la şapte—opt, în schimb cel al repetărilor va scădea din cauza încărcăturii mari. Se vor executa patru—cinci exerciţii diferite pentru fiecare grupă musculară.

A patra etapă de pregătire este accesibilă doar celor cu aptitudini de excepţie pentru culturismul de înaltă performanţă. Aceştia vor putea folosi metoda antrenamentului în circuit continuu şi alte metode ce reclamă o mare rezistenţă la efort fizic. Se vor efectua cîte două antrenamente pe zi al căror obiectiv, pe lîngă creşterea masei musculare, va fi obţinerea reliefării, separării musculare şi a vascularizării. De asemenea, se va lucra intens în vederea elaborării şi însuşirii programului de etalare a musculaturii.

Indiferent de stadiul de pregătire al executantului, şedinţa de lucru presupune trei faze: încălzirea, antrenamentul propriu-zis, exerciţiile de relaxare.

La începerea antrenamentului, timp de cîteva minute se va efectua o *încălzire generală* a muşchilor şi articulaţiilor, compusă din scurte alergări, mişcări pentru principalele grupe musculare şi exerciţii de respiraţie. Executantul va trece apoi la *încălzirea specifică*, cu alte cuvinte la încălzirea zonei musculare ce va fi lucrată în cadrul respectivei şedinţe. În acest scop va executa o repriză din exerciţiul de bază folosind o încărcătură uşoară.

Încălzirea generală şi cea specifică nu trebuie prelungite excesiv pentru a nu obosi organismul. Durata acestora nu trebuie nici redusă prea mult, altminteri practicantul riscă să se expună unor accidentări musculare sau articulare. Încălzirea vizează stimularea circulaţiei

sanguine, pregătirea musculaturii pentru depunerea efortului susținut.

La sfîrșitul fiecărei ședințe se recomandă executarea unor *exerciții de relaxare,* mișcări de întindere din poziția atîrnat la scara fixă, bară etc. Tot la încheierea antrenamentului se vor efectua *alergări.* „Alergarea — consideră Franco Columbu — este cel mai eficient exercițiu pentru «topirea» stratului adipos, în special din jurul taliei; mai eficient decît ridicarea trunchiului din culcat pe spate, decît îndoiri laterale ale trunchiului, răsuciri de trunchi sau oricare alt exercițiu.“ Este preferabil ca alergările să nu se facă imediat după antrenament, culturistul fiind obosit, ci după două—trei ore de la terminarea ședinței sau în zilele de pauză.

Respirația corectă este una din cerințele esențiale ale culturismului. Principiul de bază al respirației corecte este următorul: orice mișcare ce eliberează cutia toracică creează o poziție favorabilă inspirației, după cum orice mișcare ce contribuie la presarea cutiei toracice înlesnește expirația. De regulă, executantul va inspira și va expira la fiecare repetare a mișcării. La unele exerciții însă culturiștii avansați pot efectua și 2—3 repetări cu o singură respirație. Aceasta nu trebuie să fie prea adîncă, deoarece excesul de oxigen poate provoca tulburări trecătoare, amețeli. Senzația de amețeală apare și atunci cînd antrenamentul se efectuează în aer liber, mai ales dacă este frig și aerul este „tare“.

Nutriția fibrei musculare este mai intensă în timpul contracțiilor lente, țesuturile beneficiind de un aflux sanguin prelungit. Din acest motiv *exercițiile se vor efectua într-un ritm moderat, fără schimbări de tempo.* Ritmul execuției se va accelera doar în cazul în care se lucrează pentru obținerea definirii și a separării musculare.

Antrenamentul în colaborare cu un partener prezintă o serie de avantaje: se pot lucra exerciții mai complexe, se pot utiliza încărcături mai grele, riscul accidentărilor este mai mic etc. Cooperarea se va dovedi însă fructuoasă, fiind de natură să-i stimuleze pe ambii parteneri, numai dacă aceștia posedă o structură fizică asemănătoare și urmăresc la antrenamente același scop.

GREȘELI FRECVENTE ÎN ANTRENAMENTELE CULTURIȘTILOR

Practicanții culturismului, mai cu seamă cei aflați la început de drum, comit adeseori o serie de greșeli. Atragem atenția asupra celor mai frecvente:

1. Supraantrenamentul. Din dorința de a accelera ritmul îngroșării fibrelor musculare, unii culturiști se antrenează zilnic ore în șir. Rezultatul este opus celui scontat, întrucît solicitarea excesivă îngreuiază procesul de refacere, fără de care nu poate avea loc supracompensarea.

2. Antrenamentul nesistematic. Subliniem încă o dată că discontinuitatea în lucru anulează orice progres.

3. Solicitarea incompletă. Dacă culturistul termină o repriză înainte de apariția oboselii, așadar dispunînd de o rezervă de energie neconsumată, exercițiul riscă să nu dea roade maxime.

4. Pauzele nejustificate. Prelungite inutil, pauzele dintre reprize și exerciții reduc intensitatea travaliului și implicit eficiența antrenamentului.

5. Neglijarea echilibrului dintre dezvoltarea cantitativă și calitativă a musculaturii. Culturistul de performanță trebuie să urmărească în paralel două obiective: obținerea unui mare volum muscular și a unei definiri și vascularizări accentuate. Adeseori creșterea masei musculare este în dezavantajul concurentului, întrucît îi „distruge“ definirea. Sporul de greutate este binevenit doar atîta timp cît înseamnă mușchi reliefați, iar un asemenea spor nu poate depăși 2—4 kilograme pe an.

6. Neglijarea dezvoltării armonioase a corpului. De obicei, culturiștii lucrează cu precădere pentru trenul superior (mai ales pentru bicepși și pectorali), în detrimentul trenului inferior. Subliniem că un corp dezvoltat disproporționat arată de-a dreptul ridicol.

În încheiere, amintim cea mai răspîndită și periculoasă „greșeală“: amînarea începerii antrenamentelor. Mulți ar dori, unii chiar simt nevoia să se supună exercițiului zilnic. Mai puțini sînt însă cei ce pornesc neîntîrziat la lucru. Exemplul acestora din urmă îl transformăm într-un apel adresat tuturor celor ce șovăie, amînînd totul pe „mîine“... După cum bine spunea Socrate: „în nici o împrejurare a vieții nu veți regreta că v-ați exersat corpul“.

6

EXERCIȚIILE CELE MAI EFICIENTE

„UN CORP ROBUST ȘI POATE PIERDE VIGOAREA PRIN TRÎNDĂVIE. UN CORP ORICÎT DE PLĂPÎND POATE DEVENI PUTERNIC ÎN URMA UNUI EXERCIȚIU CONSTANT."

Platon

Culturismul oferă practicanților o imensă varietate de exerciții, multiple modalități de execuție a fiecărei mișcări, modalități determinate de poziția picioarelor, a corpului, de tipul de priză pe bară sau pe mînerul helcometrului etc. Evident, nici un culturist nu ar putea include în programul său absolut toate exercițiile și variantele acestora. Se ridică astfel problema referitoare la gradul de eficiență al diferitelor exerciții. Incontestabil, toate își au utilitatea și importanța lor, dar din ansamblul de mișcări se desprind cîteva exerciții de bază pentru fiecare grupă musculară, indispensabile procesului de pregătire atît al începătorilor, cît și al culturiștilor avansați. Avînd în vedere că într-o carte anterioară — „Culturism. Sărbătoarea mușchilor", apărută în 1977, în Editura Sport-Turism — am prezentat o gamă foarte bogată de exerciții și variante, amintind totodată ramurile sportive în care acestea pot avea aplicabilitate, în lucrarea de față ne vom limita la descrierea celor mai eficiente exerciții atît pentru culturiștii începători și de performanță, cît și pentru copii, femei și vîrstnici. De asemenea vom indica exercițiile ce stimulează dezvoltarea masei și ajută la definirea musculaturii.

Precizăm că nu există exerciții care să acționeze în exclusivitate asupra unei grupe musculare; cu toate acestea se poate stabili lanțul muscular asupra căruia o anumită mișcare își răsfrînge cu precădere efectul. În ordonarea exercițiilor am ținut seama de localizarea acestui efect principal.

Pentru a veni în ajutorul culturiștilor de performanță, la fiecare grupă musculară vom prezenta totodată programul de lucru al unor mari campioni (bineînțeles cu scop orientativ, nicidecum spre a fi imitat).

Exercițiile folosite în cadrul antrenamentului de culturism pot fi executate prin învingerea greutății propriului corp, cu cordon sau bandă de cauciuc, cu extensor, hantele, haltere mari sau haltere mici reglabile, precum și cu diferite aparate speciale. Am omis exercițiile cu cordon sau bandă de cauciuc, ca și pe cele cu extensor, întrucît pe de o parte

descrierea lor figurează în numeroase cărți de specialitate, iar pe de altă parte instrumentele de antrenament sus menționate nu permit creșterea efortului decît în limite restrînse. Or, marea majoritate a practicanților își dezvoltă în scurt timp o mare forță fizică. În consecință, extensorul sau cordonul de cauciuc nu vor supune musculatura unui efort intens, așa cum reclamă principiile și metodele de culturism.

Exercițiile cu îngreuieri și cele la aparate speciale sînt cele mai adecvate și utile, asigurînd mărirea progresivă și „nelimitată" a efortului.

În descrierea exercițiilor am folosit uneori ca instrumente de antrenament hantelele și halterele mici. Deosebirea dintre acestea constă în faptul că hantelele sînt turnate, așadar au o greutate fixă — în comerț se găsesc de diferite mărimi — în timp ce halterele mici, sau de o mînă, ca și halterele mari, oferă posibilitatea reglării încărcăturii prin adăugarea sau scoaterea discurilor. Indicînd mișcările ce se lucrează cu încărcături grele, vom apela la termenul de haltere mici, iar pentru exercițiile cu încărcături mijlocii, la termenul de hantele. Aparatele reprezintă un avantaj major: asigură solicitarea constantă a musculaturii pe toată traiectoria mișcării.

Întrucît culturismul se practică și de copii, femei și bărbați în vîrstă, vom menționa pentru fiecare grupă musculară un număr de exerciții ce se pot efectua prin învingerea greutății propriului corp.

EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII GÎTULUI

1. *Extensia capului învingînd rezistența partenerului* (fig. 1). Stînd depărtat cu capul în extensie, partenerul apucă cu palmele ceafa executantului, sprijinindu-se cu coatele de umerii acestuia, și efectuează tracțiunea capului în flexie. Executantul opune rezistență.

Variantă a exercițiului: pe genunchi, cu brațele sprijinite pe sol. Partenerul în stînd presează puternic cu ambele

FIG. 1

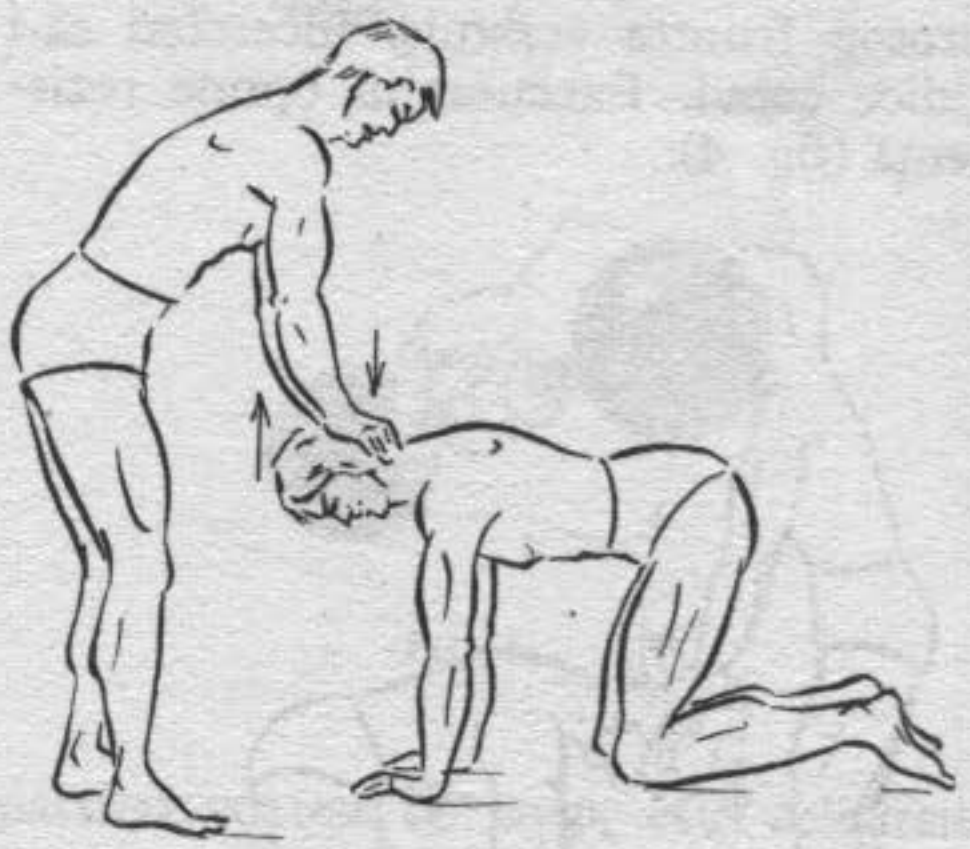


FIG. 2

mîini asupra cefii executantului. Acesta ridică capul, învingînd rezistența partenerului (fig. 2).

Se lucrează pînă la apariția oboselii.

Acționează asupra mușchilor extensori ai gîtului.

2. *Flexia capului învingînd rezistența partenerului* (fig. 3). Stînd depărtat față în față cu partenerul. Acesta cuprinde cu o mînă ceafa executantului, iar cu cealaltă mînă efectuează presiuni asupra bărbiei. Executantul opune rezistență.

Variantă a exercițiului: executantul pe genunchi cu brațele sprijinite pe sol,

FIG. 3

partenerul în picioare cuprinde cu un prosop fruntea acestuia, încercînd să-i ridice capul. Executantul opune rezistență (fig. 4).

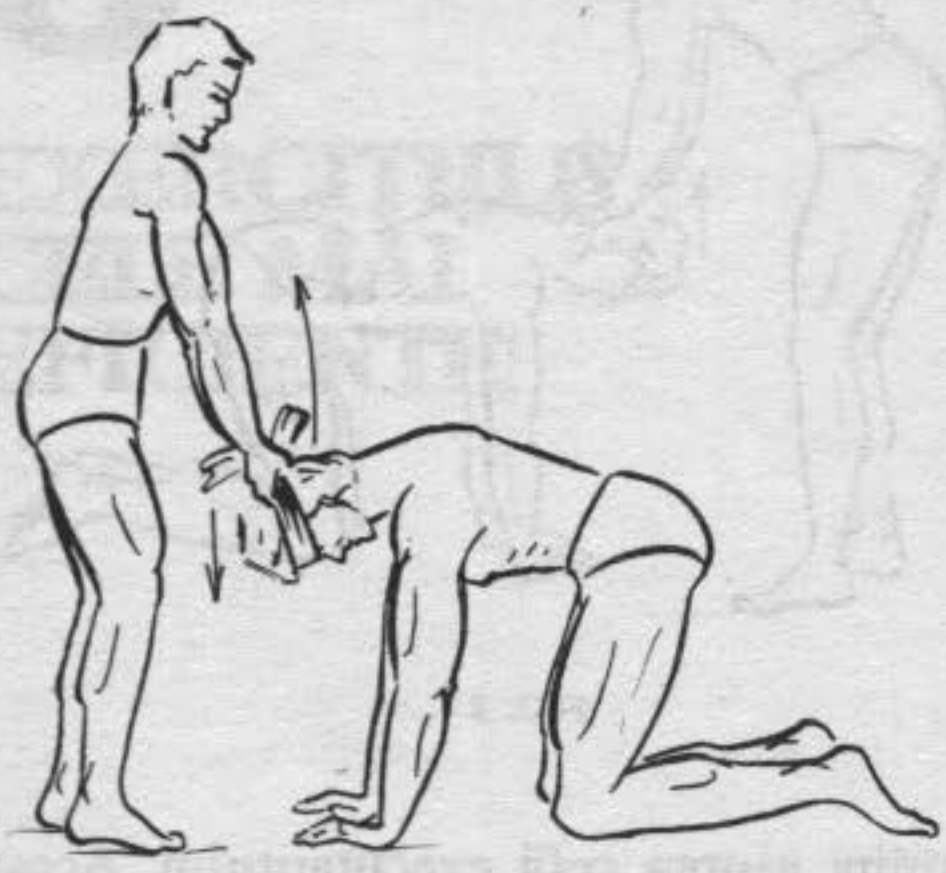


FIG. 4

Seria se termină la apariția oboselii.

Exercițiul dezvoltă mușchii flexori ai gîtului.

Exercițiile 1 și 2 se recomandă copiilor, bărbaților în vîrstă, ca și culturiștilor începători.

3. *Extensia capului din șezînd* (fig. 5). Șezînd pe bancă, palmele pe coapse, coatele depărtate de corp, bustul drept, capul aplecat înainte, prins într-o cască de piele sau țesătură, de care este legată o greutate (disc sau discuri de halteră), ce atîrnă în fața pieptului. Din această poziție cu inspirație capul se ridică lent, cît mai sus, apoi se apleacă cu expirație. Din cînd în cînd amplitudinea mișcării se reduce, evitînd flexia exagerată a capului, pentru a acționa astfel mai eficient asupra mușchilor extensori ai gîtului. După fiecare serie se efectuează rotări ale capului spre stînga și spre dreapta.

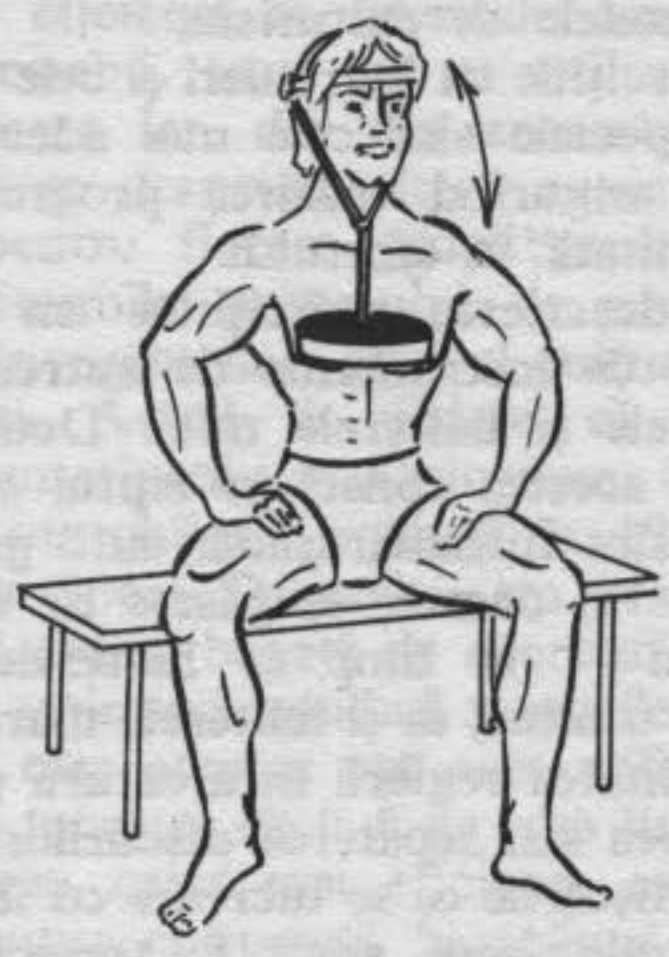


FIG. 5

Exercițiul se poate prezenta și în alte variante: a) din poziția pe genunchi cu brațele sprijinite pe sol; b) din culcat înainte pe o bancă, cu capul depășind extremitatea acesteia.

Influențează dezvoltarea mușchilor extensori ai gîtului.

4. *Îndoiri laterale ale capului din culcat* (fig. 6). Culcat pe o latură, capul înclinat spre sol, cu o greutate prinsă de cască: se efectuează cu inspirație ridicarea lentă a capului cît mai sus posibil, apoi se revine la poziția inițială cu expirație. Se lucrează alternativ reprize pentru ambele laturi ale gîtului.

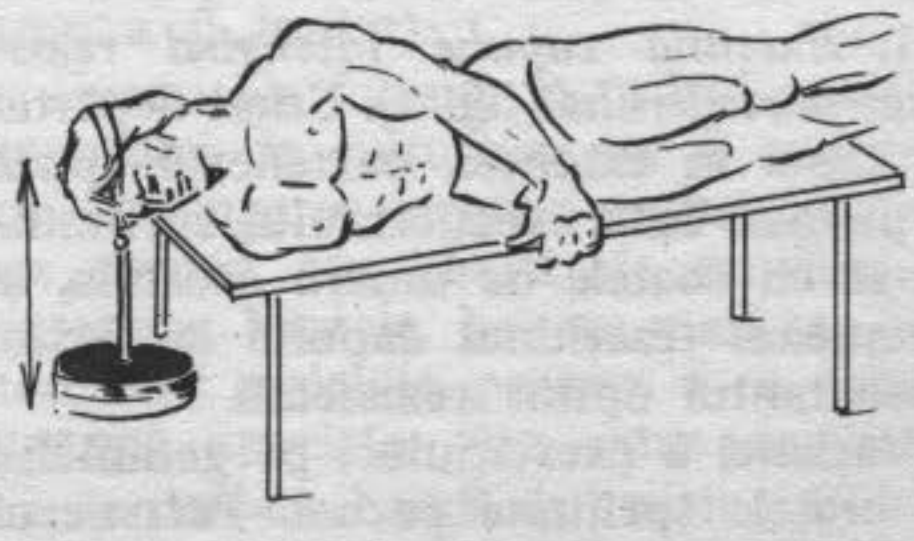


FIG. 6

Mișcarea dezvoltă în special flexorii laterali ai gîtului (mușchi sternocleidomastoidieni).

5. *Flexia capului din culcat înapoi* (fig. 7). Culcat înapoi pe lungimea unei bănci, capul depășind extremitatea acesteia; de cască este legată o greutate. Inspirație, apoi capul se flexează lent pînă cînd bărbia atinge pieptul, după care se revine cu expirație. Este indicat ca fiecare serie să fie urmată de rotări ale capului.

Exercițiul solicită mușchii flexori ai gîtului.

Dacă în timpul efectuării exercițiilor 3, 4, 5 — recomandate culturiștilor de performanță — apare senzația de amețeală, lucrul trebuie întrerupt.

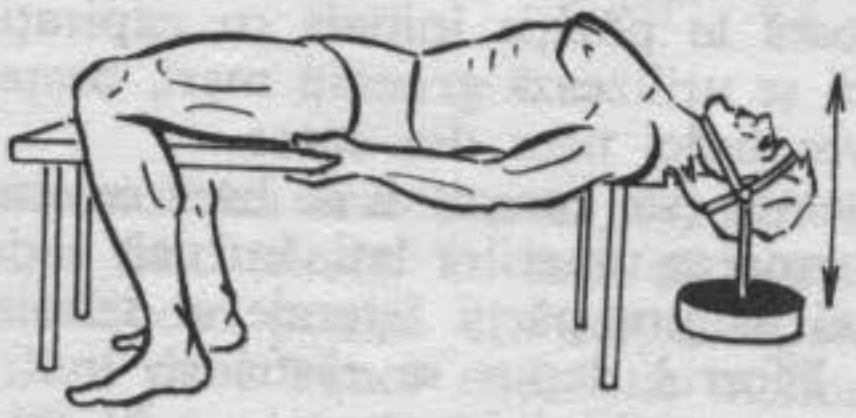


FIG. 7

EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII UMERILOR

6. *Ridicarea halterelor mici deasupra capului* (fig. 8). Șezînd călare pe bancă (preferabil reglabilă), brațele îndoite, în fiecare mînă se ține cîte o halteră mică la nivelul umerilor (priză tip pronație*). Din această poziție se efectuează alternativ sau simultan ridicarea halterelor mici deasupra capului. Pe parcursul execuției coatele trebuie menținute cît mai spre spate. Dacă mișcarea se execută depărtînd coatele de corp, este solicitată mai accentuat partea laterală a deltoizilor, dacă se apropie coatele, travaliul este suportat în special de regiunea anterioară a acestora. În ambele cazuri se va evita îndoirea corpului spre dreapta sau spre stînga, precum și arcuirea regiunii lombare. Utilizarea băncii reglabile este indicată pentru a se micșora presiunea exercitată de greutatea halterelor asupra coloanei vertebrale. Cu cît unghiul de înclinare al băncii va crește, cu atît mai intens va lucra partea anterioară a deltoizilor.

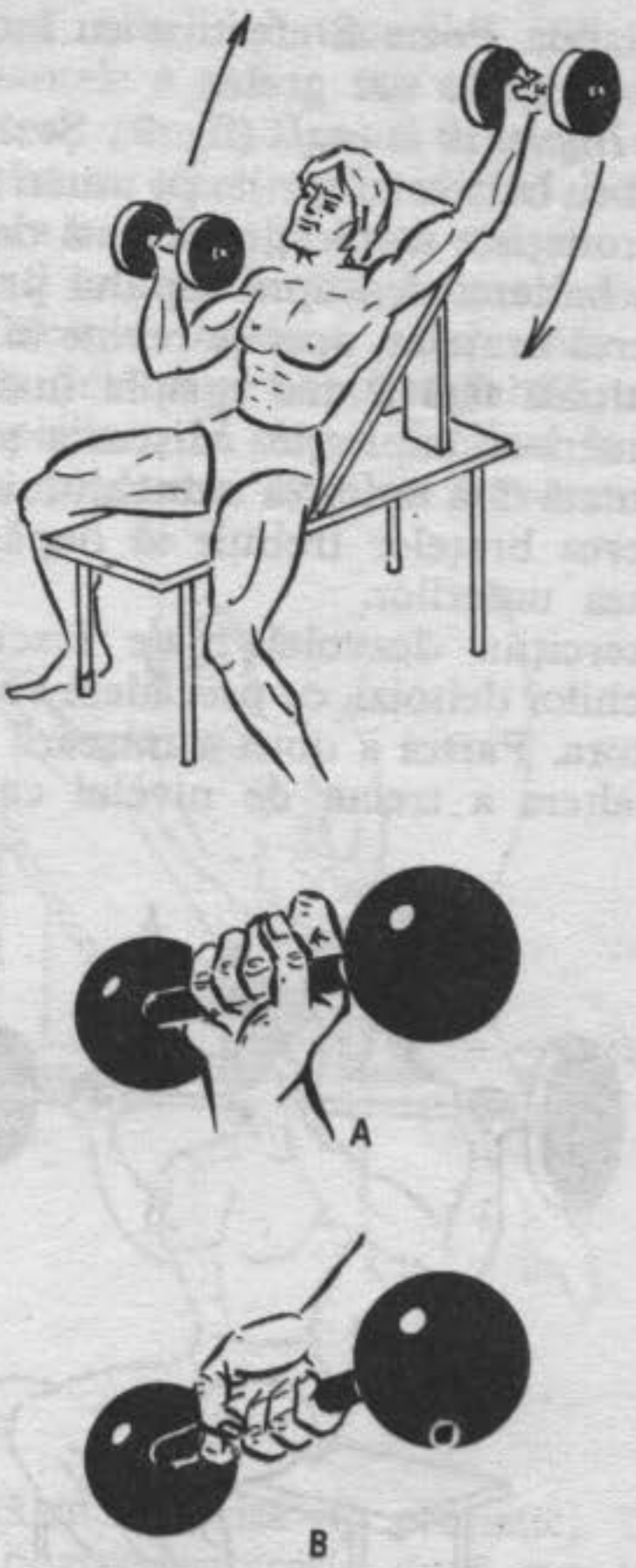


FIG. 8

Exercițiul se poate executa și din poziția stînd, cu picioarele ușor depărtate, o parte a efortului fiind preluată în acest caz de către mușchii picioarelor.

Acesta reprezintă exercițiul de bază pentru creșterea volumului muscular al

---

* Priza tip pronație (fig. 8 A) presupune apucarea barei de sus în jos. La priza tip supinație (fig. 8 B) bara se apucă de jos în sus. O combinație a celor două tipuri este priza mixtă: cu o mînă se apucă bara în pronație, cu cealaltă în supinație. Pentru exercițiile cu hantele și haltere mici vom apela și la termenul de semipronație. Acest tip de priză presupune situarea laterală a hantelelor sau a halterelor mici față de corp, palmele fiind orientate spre interior.

deltoizilor. Poate fi efectuat cu încărcături semigrele sau grele.

7. *Împins de la ceafă* (fig. 9). Şezînd pe bancă cu haltera în sprijin pe umeri (priză tip pronaţie): inspiraţie, urmată de ridicarea halterei deasupra capului prin întinderea braţelor, apoi se revine în poziţia iniţială fără a mai sprijini însă bara de umeri cu expiraţie. Mişcarea se cere executată fără îndoirea trunchiului. Deschiderea braţelor trebuie să depăşească lăţimea umerilor.

Exerciţiul dezvoltă toate fasciculele muşchilor deltoizi, cu precădere volumul acestora. Partea a doua a mişcării (după ce haltera a trecut de nivelul capului)

FIG. 9

acţionează şi asupra muşchilor tricepşi. Dacă deschiderea braţelor este mai mică decît cea precizată, solicitarea va fi preluată în măsură şi mai mare de către tricepşi.

La efectuarea exerciţiilor 6 şi 7 culturiştilor avansaţi li se recomandă aplicarea metodei tensiunii continue. În acest scop mişcarea nu se va executa pînă la capăt, adică pînă la îndreptarea completă a braţelor. Se vor folosi încărcături semigrele sau grele.

8. *Ridicarea braţelor prin lateral* (fig. 10). Stînd cu picioarele uşor depărtate, braţele în faţa coapselor, în fiecare mînă se ţine o halteră mică (priză tip pronaţie). Din această poziţie, braţele se ridică simultan prin lateral deasupra

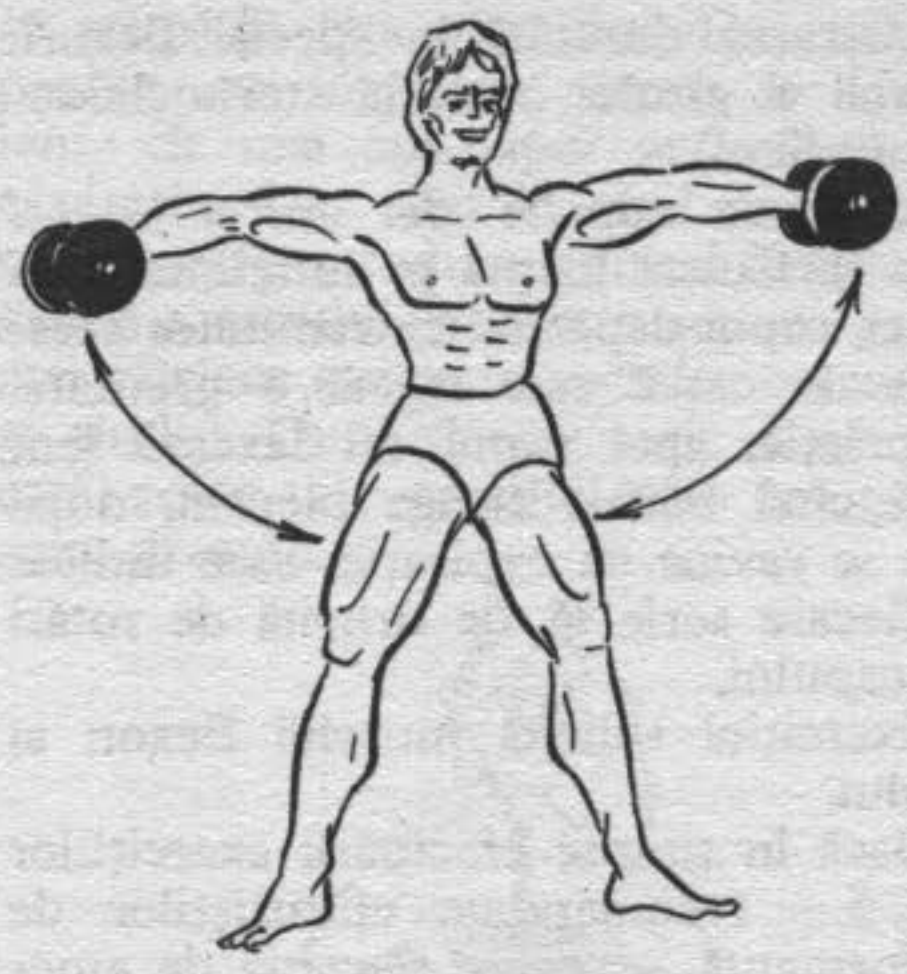


FIG. 10

nivelului umerilor cu inspiraţie, apoi se coboară în poziţia iniţială cu expiraţie. Dacă se utilizează greutăţi mari, braţele se vor îndoi uşor din coate.

Acesta este exerciţiul de bază ce ajută la formarea umerilor laţi, întrucît acţionează asupra părţii laterale a deltoizilor. Efortul depus se răsfrînge însă şi asupra muşchiului trapez.

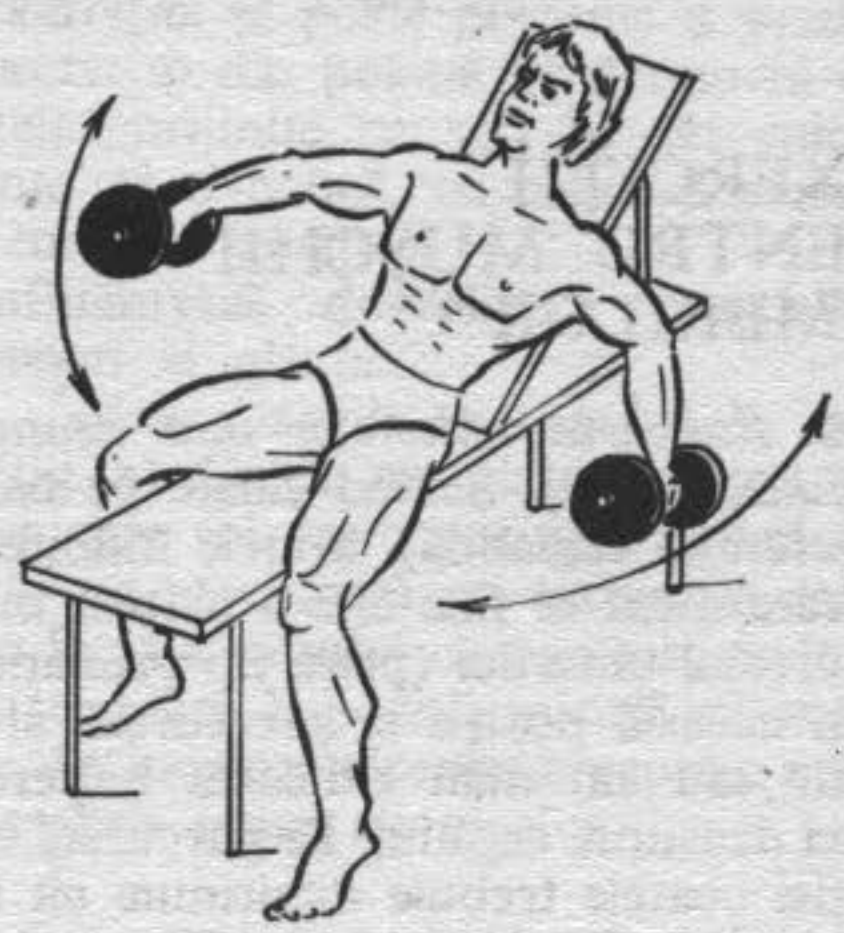


FIG. 11

Exerciţiul cunoaşte diferite variante: a) pentru a se putea lucra cu încărcături mari şi pentru a controla riguros corectitudinea execuţiei, mişcarea se va efectua în reprize alternative, pentru un braţ şi pentru celălalt; b) dacă în poziţia iniţială părţile din faţă ale halterelor

mici sînt orientate în sus, se solicită fasciculele laterale și anterioare ale deltoizilor, dacă părțile din față ale halte-

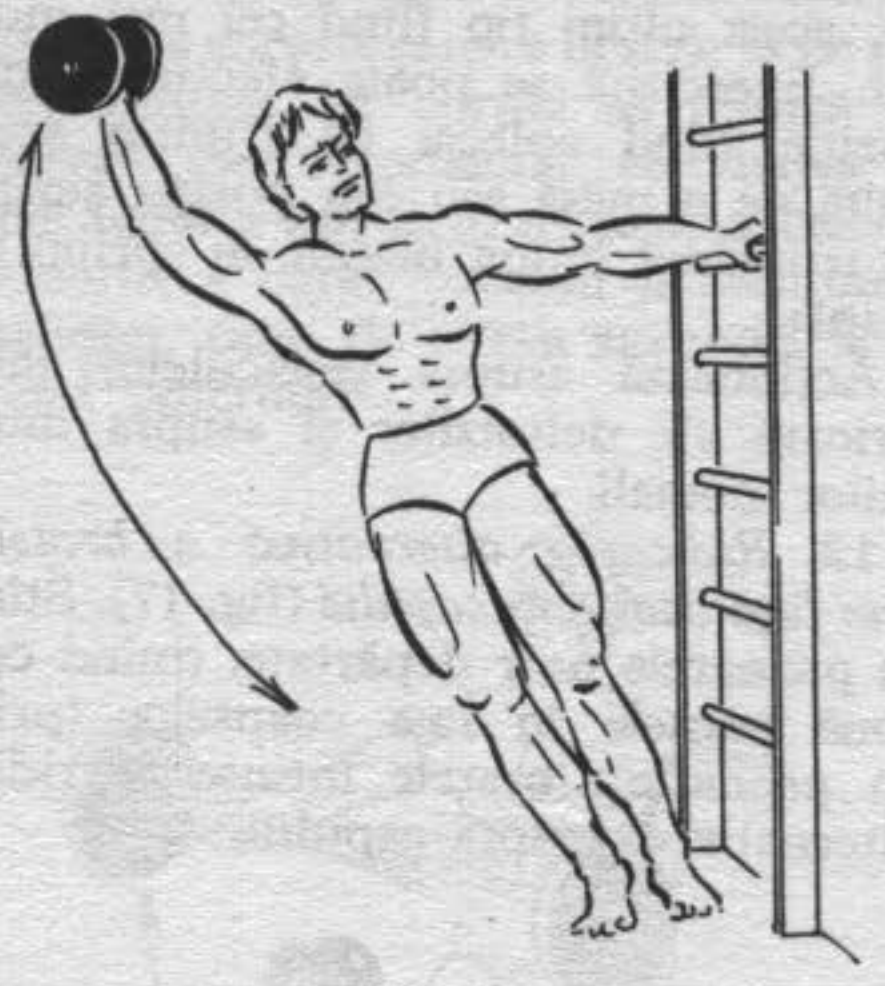


FIG. 12

relor mici sînt orientate în jos, travaliul revine fasciculelor laterale și posterioare; c) din poziția șezînd, cu spatele sprijinit de o bancă reglabilă, înclinată la 45° (fig. 11); d) din aceeași poziție inițială, dar cu fața în jos; în cadrul ultimelor două variante lucrează părțile anterioare ale deltoizilor; e) din stînd la scara fixă, corpul înclinat lateral, fiind susținut de unul din brațe (fig. 12); f) din culcat pe o latură, pe un plan înclinat la 45°, brațul în lucru se ridică

FIG. 13

deasupra nivelului umerilor (fig. 13); la variantele e și f se vor executa alternativ serii pentru fiecare braț; g) dacă exercițiul se efectuează ridicînd brațele deasupra capului, pe lîngă mușchii deltoizi va fi solicitat intens și marele dorsal.

9. *Ducerea halterei mici oblic sus* (fig. 14). Șezînd pe bancă reglabilă, trunchiul sprijinit de planul înclinat la 45°, în fața pieptului se ține într-o mînă

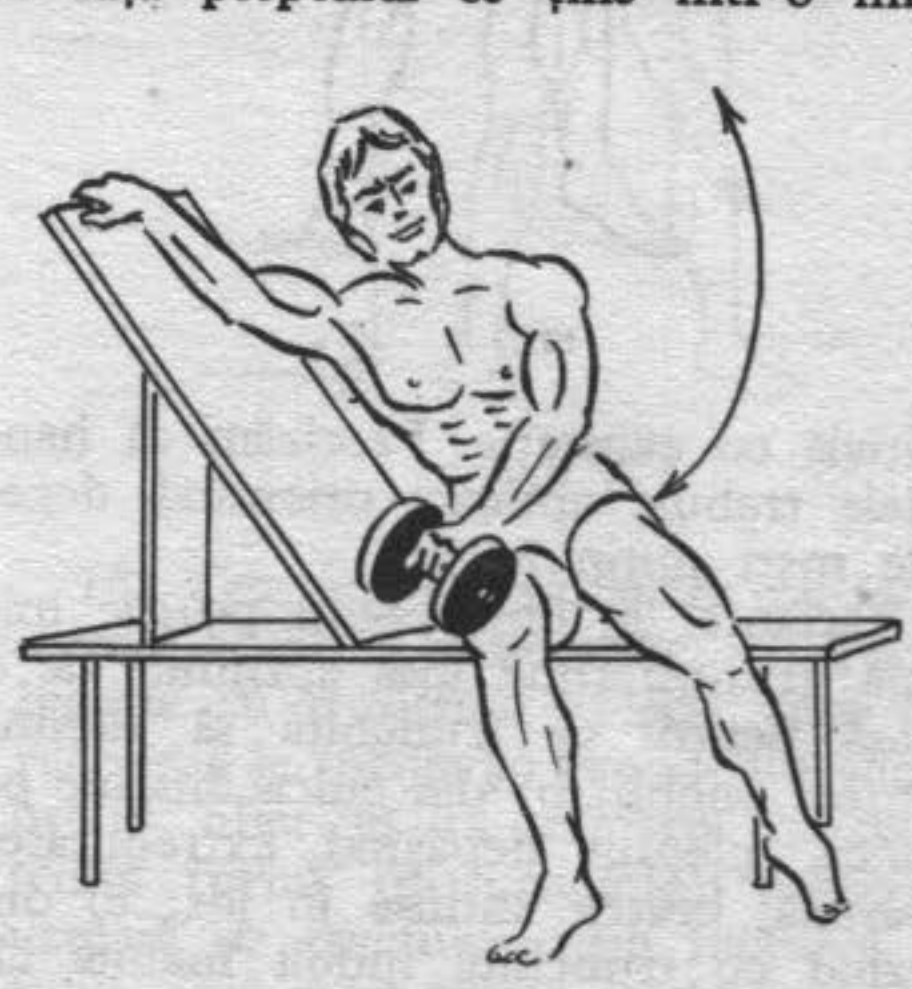


FIG. 14

o halteră mică (priză tip pronație). Din această poziție inspirație, după care haltera mică este dusă oblic sus, apoi este coborîtă lent cu expirație. Se execută alternativ reprize cu ambele brațe. (În lipsa unei bănci reglabile, exercițiul se poate efectua din șezînd pe o bancă obișnuită, cu sprijin pe un braț ușor flexat.) Dacă se urmărește dezvoltarea părții anterioare a deltoizilor, haltera trebuie ținută astfel, încît degetul mare să fie orientat în sus. Dacă acesta este orientat în jos, travaliul muscular va fi suportat de fasciculul lateral al deltoizilor. Amîndouă variantele asigură o foarte bună localizare a solicitării la mușchii umerilor.

10. *Ridicarea brațelor în lateral din stînd cu trunchiul aplecat* (fig. 15). Stînd depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, spatele drept, brațele ușor îndoite din coate, în fiecare mînă se ține o hantelă. Din această poziție se execută ridicarea brațelor în lateral la nivelul umerilor cu inspirație, apoi revenire în poziție

FIG. 15

inițială cu expirație. Precizăm că hantelele trebuie apucate orientînd degetele mari puțin în jos.

Variante: a) din aceeași poziție inițială, fruntea fiind însă sprijinită de o masă pentru ca trunchiul să rămînă perfect imobil; b) din culcat înainte pe bancă, pieptul depășind extremitatea acesteia, brațele întinse în jos; c) din șezînd cu trunchiul îndoit înainte cît mai aproape de coapse. Poziția prezintă avantajul că elimină posibilitatea elanului la care se poate recurge din celelalte poziții, dar are neajunsul de a îngreuia respirația.

Acesta constituie exercițiul de bază pentru partea posterioară a deltoizilor.

11. *Ducerea brațelor înapoi din stînd cu trunchiul aplecat* (fig. 16). Stînd depărtat, trunchiul aplecat la 90°, brațele orientate în jos, în fiecare mînă se ține o hantelă. După inspirație, fără a îndoi brațele, hantelele se duc înapoi și cît mai sus posibil, apoi sînt aduse la poziția inițială cu expirație. Priza poate fi de tip pronație, supinație sau semipronație, acest ultim tip fiind cel mai indicat. Exercițiul se poate efectua și din poziție stînd aplecat cu fruntea sprijinită de o masă sau din poziția șezînd cu trunchiul îndoit înainte în sprijin pe coapse.

FIG. 16

Acționează asupra fasciculelor posterioare ale deltoizilor și asupra mușchilor dorsali.

12. *Ridicarea alternativă a brațelor prin față deasupra capului* (fig. 17). Stînd cu picioarele ușor depărtate, ținînd cele două hantele în fața coapselor (priză tip pronație): brațele întinse se ridică alternativ deasupra capului.

FIG. 17

Dezvoltă fasciculele anterioare și laterale ale deltoizilor și părțile laterale ale mușchilor pectorali.

Variante: a) același exercițiu cu ridicarea simultană a brațelor; b) cu folosirea prizei tip supinație; se solicită astfel mai mult pectoralii și partea anterioară a deltoizilor; c) același exercițiu cu ducerea brațelor oblic în sus (pentru partea laterală a deltoizilor).

13. *Ridicarea brațelor prin față la nivelul umerilor* (fig. 18). Stînd cu corpul ușor înclinat pe spate, sprijinit de perete, dulap etc., haltera se ține în dreptul

coapselor (priză tip pronație). Din această poziție, după inspirație, se execută ridicarea barei la nivelul umerilor și revenire în poziția inițială cu expirație. Execuția corectă cere ca brațele să fie perfect întinse, iar corpul să rămînă nemișcat. Se recomandă efectuarea cît mai lentă a mișcării, inclusiv a celei de coborîre a barei, precum și menținerea halterei, timp de cîteva secunde, la nivelul umerilor.

FIG. 18

Variante: a) din sprijin cu spatele pe un plan înclinat la 45°; b) folosind două haltere mici ce pot fi ridicate simultan sau alternativ.

Exercițiul contribuie la dezvoltarea părții anterioare a deltoizilor și a părții laterale a mușchilor pectorali. Dacă se lucrează cu încărcătură grea, se poate recurge la metoda execuției trișate.

Exercițiile 8—13 sînt indicate și copiilor, femeilor și bărbaților în vîrstă.

14. *Tracțiuni la helcometru din poziția stînd* (fig. 19). Stînd depărtat, lateral față de aparat; după inspirație brațul se ridică la nivelul umărului, sau mai sus, învingînd rezistența helcometrului, și se coboară cu expirație. Priza pe mînerul aparatului poate fi de tip pronație sau supinație. În primul caz efectul va fi resimțit de fasciculele laterale ale deltoizilor, iar în al doilea de fasciculele anterioare și laterale.

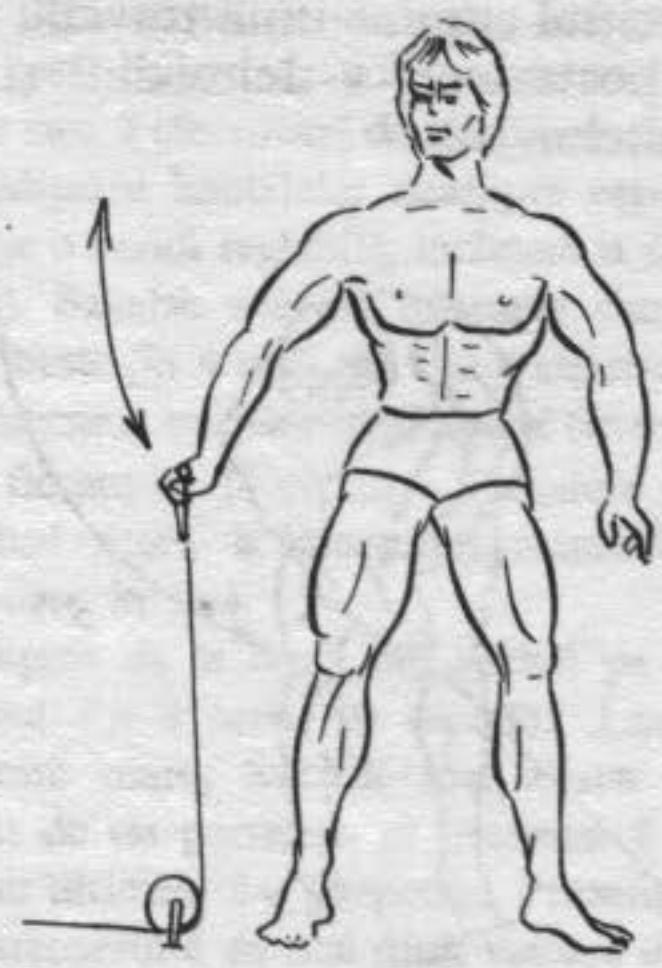


FIG. 19

15. *Tracțiuni la helcometru din fandat înainte cu corpul înclinat* (fig. 20). Fandat înainte cu trunchiul aplecat spre aparat, cotul în sprijin pe genunchiul îndoit, brațul liber apucă mînerul helcometrului (priză tip pronație): inspirație urmată de tracțiune prin îndoirea cotului, apoi revenire cu expirație.

FIG. 20

Solicită în special partea posterioară a deltoizilor, mușchii brațelor și partea superioară a marelui dorsal.

16. *Tracțiuni la helcometru din stînd cu trunchiul aplecat* (fig. 21). Stînd ușor depărtat, lateral față de aparat, trunchiul aplecat la 90°, palma dreaptă sprijinită pe genunchiul drept. Brațul liber apucă mînerul helcometrului (priză tip semipronație): inspirație, urmată de tracțiune prin ducerea brațului întins în lateral, apoi revenire cu expirație.

Exercițiul supune unui travaliu intens partea posterioară a deltoizilor și mușchii brațelor.

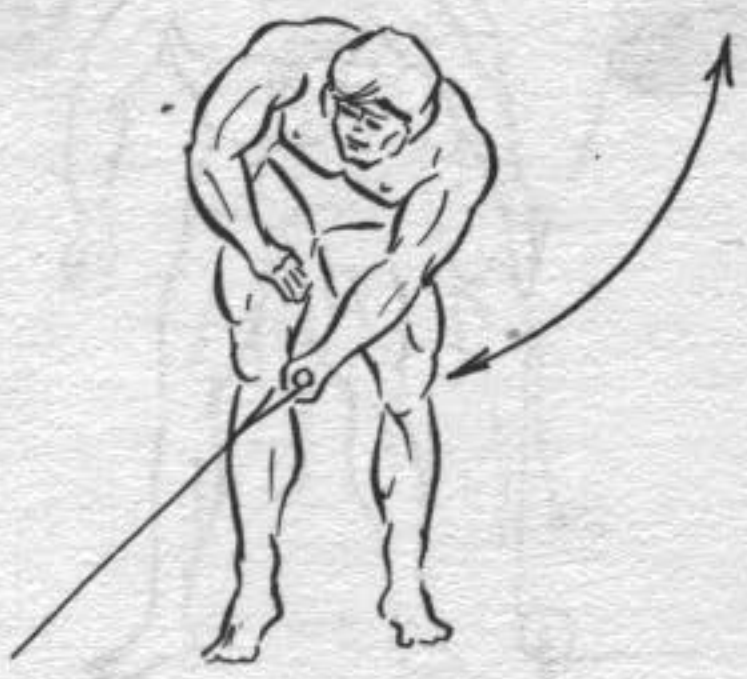


FIG. 21

17. *Tracțiuni oblice la helcometru* (fig. 22). Stînd cu fața spre aparat, apucat de mîner cu priză tip pronație:

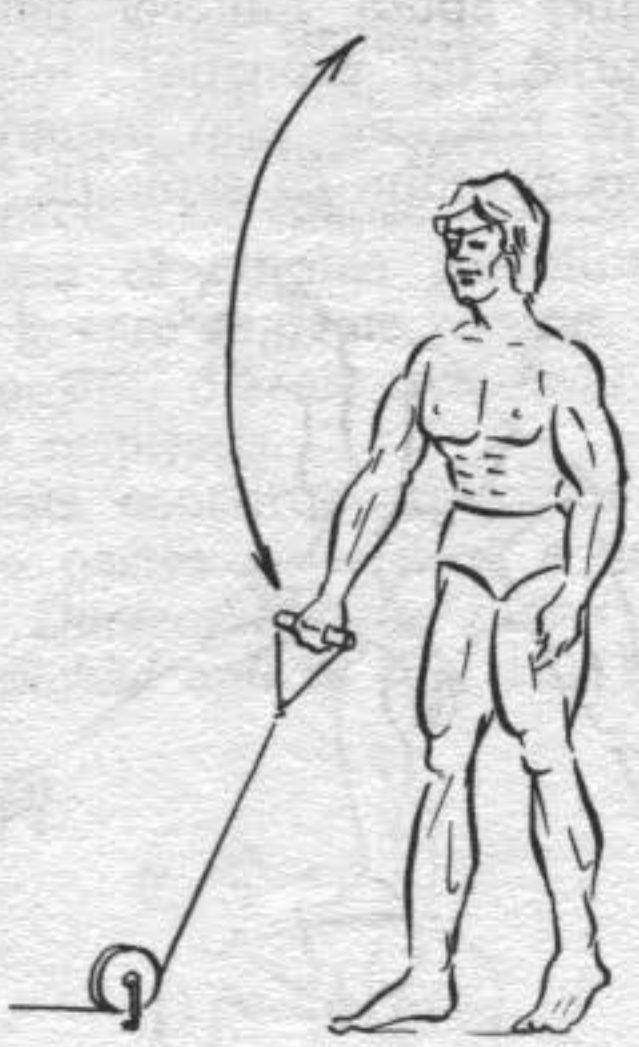


FIG. 22

inspirație, urmată de tracțiune prin ducerea brațului sus și oblic înapoi, apoi se revine cu expirație.

Dezvoltă regiunea anterioară și laterală a deltoizilor, precum și mușchii brațelor.

Exercițiile 14—17 se lucrează în reprize alternative pentru ambele brațe.

18. *Tracțiuni în jos și înapoi* (fig. 23). Stînd cu fața la helcometru, brațul întins înainte la înălțimea umărului, priza pe mîner tip pronație. Din această poziție după inspirație se execută o tracțiune prin ducerea brațului în jos și înapoi, și revenire cu expirație.

Exercițiul se poate efectua alternativ pentru fiecare braț sau simultan la două aparate.

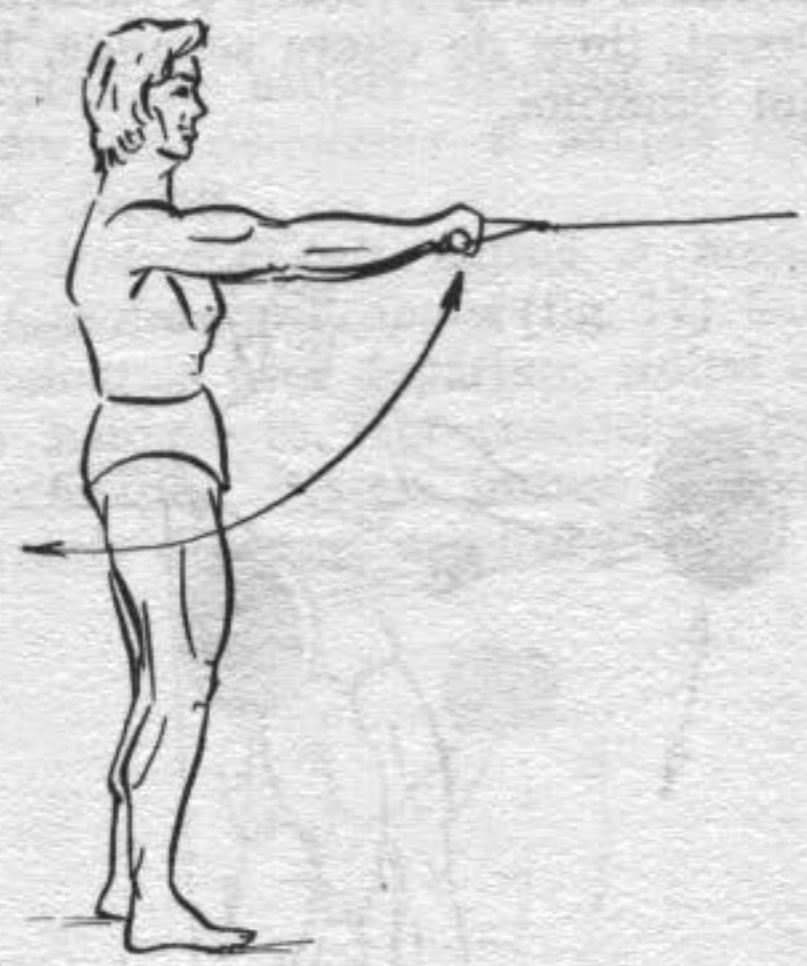


FIG. 23

Acționează asupra părții anterioare și laterale a deltoizilor, precum și asupra mușchilor brațelor.

19. *Tracțiuni la helcometru cu ambele brațe din poziția stînd* (fig. 24). Acest

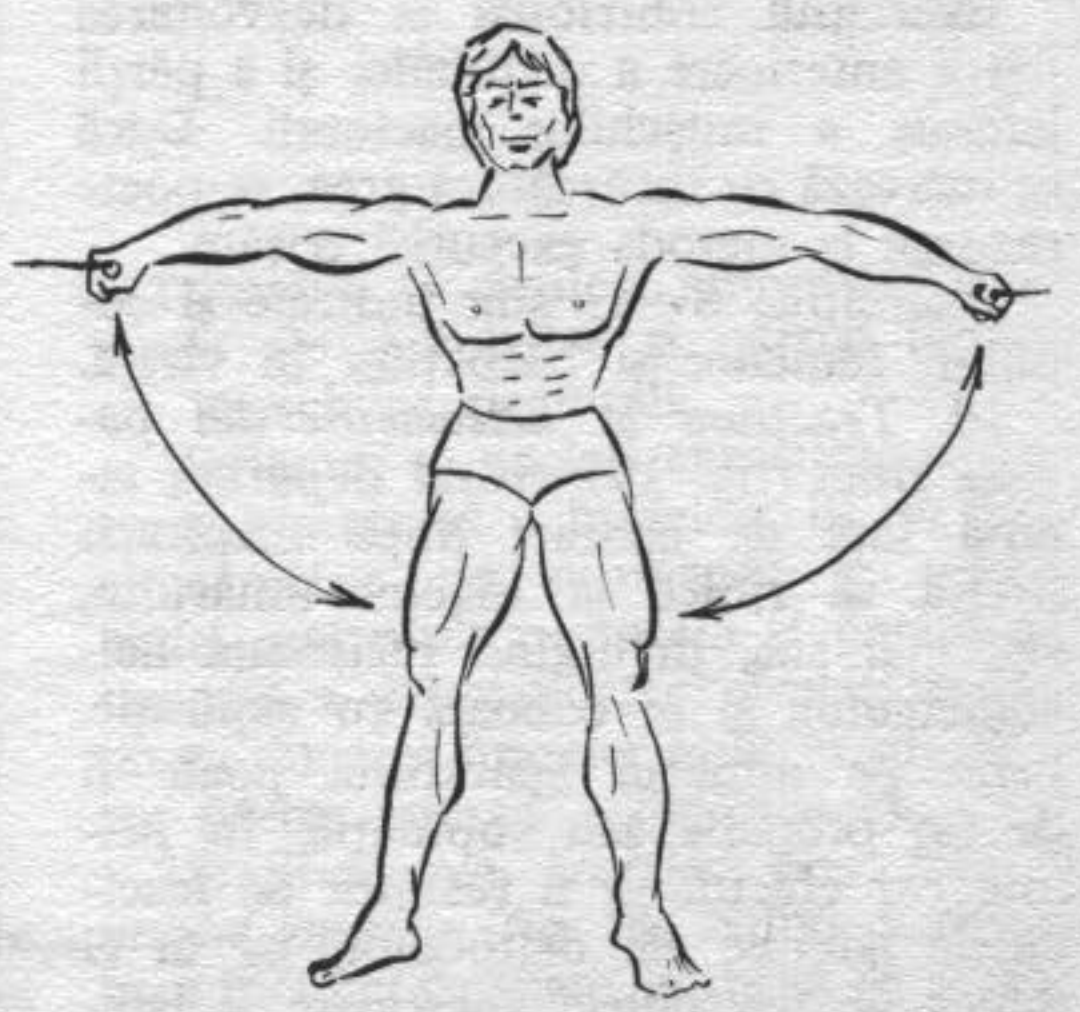


FIG. 24

exercițiu necesită două helcometre. Stînd depărtat, brațele întinse în lateral la nivelul umerilor, mîinile apică mînerele aparatelor. Din această poziție inspirație și tracțiune prin ducerea brațelor în jos, apoi revenire în poziția inițială cu expirație.

Solicită cu precădere partea laterală a mușchilor deltoizi, partea laterală a pectoralilor și mușchii brațelor.

20. *Tracțiuni la helcometru cu brațele încrucișate din poziția aplecat înainte* (fig. 25). Și acest exercițiu reclamă două aparate. Stînd depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, se apucă în cruciș mînerele aparatelor (priză tip semipronație): se execută tracțiuni laterale prin ridi-

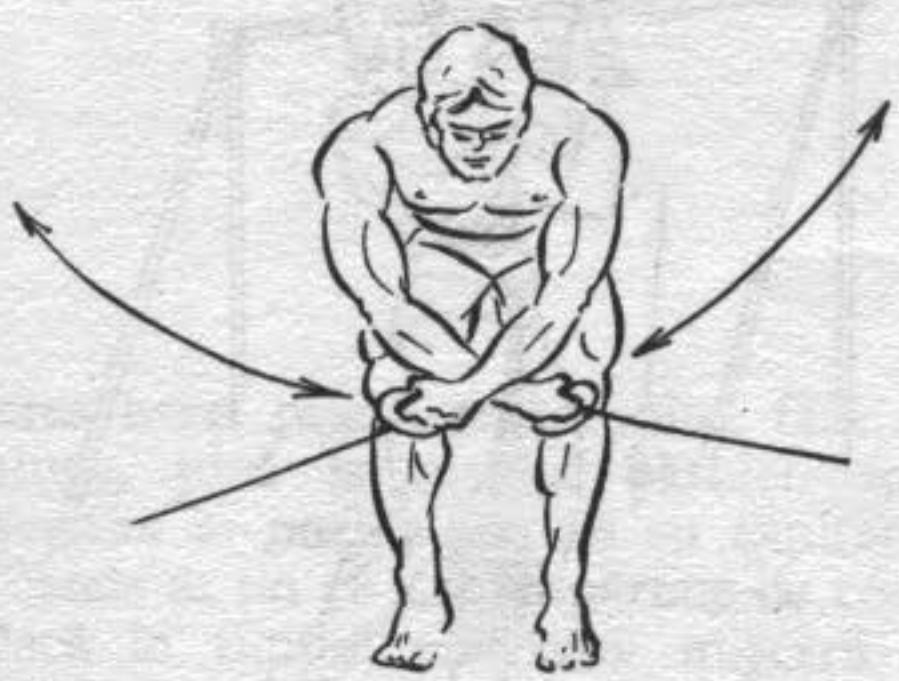


FIG. 25

carea brațelor la nivelul umerilor. Inspirație înainte de ducerea brațelor în lateral, expirație la coborîrea acestora.

Dezvoltă partea anterioară a mușchilor deltoizi, partea laterală a pectoralilor, tricepșii și marele dorsal.

Exercițiile 14—20 sînt recomandate culturiștilor avansați, mai ales în vederea obținerii definirii și separării musculaturii. Pentru mărirea solicitării este indicat ca, înainte de a începe mișcarea de revenire, culturistul să mențină încărcătura la punctul critic timp de cîteva secunde (conform metodei execuției cu opriri).

Kálmán Szkalak este denumit în rîndul culturiștilor din S.U.A. „mașina de fabricat deltoizi". Exercițiile ce figurează în repertoriul său sînt simple, dar extrem de eficiente. Iată programul său de bază pentru dezvoltarea deltoizilor, program pe care îl efectuează de trei ori pe săptămînă.

1. Ridicarea hantelelor deasupra capului, din șezînd pe o bancă reglabilă, înclinată la 45° (exercițiul 6). Szkalak execută mișcarea simultan cu ambele brațe (în 4 serii de cîte 8 repetări).

2. Ridicarea brațelor prin lateral (exercițiul 8), 4 serii, fiecare cu 10 repetări. Deoarece folosește încărcături mari, la începutul mișcării înclină corpul ușor în față.

3. Împins de la ceafă din șezînd pe o bancă (exercițiul 7), 4 serii, 10 repetări. Lucrînd cu încărcătură mare, Szkalak este asistat la acest exercițiu de un partener, ce eventual îl ajută să efectueze ultimele 2—3 repetări. Prezența și ajutorul partenerului au mai mult valoare de suport psihic.

4. Ridicarea brațelor în lateral din șezînd cu trunchiul aplecat (exercițiul 10, varianta c), 4 serii, 12 repetări. La fiecare repetare, ajungînd cu brațele în linie orizontală, menține hantelele cîteva secunde în această poziție.

5. Tracțiuni la helcometru din stînd cu trunchiul aplecat (exercițiul 16), 4 serii, 12 repetări.

În pauzele dintre serii Szkalak efectuează în fața oglinzii o serie de exerciții de etalare pentru mușchii deltoizi.

După cum se poate constata, programul său este astfel elaborat, încît toate cele trei fascicule componente ale deltoizilor sînt supuse unui efort de maximă intensitate.

Din gama exercițiilor prezentate este recomandat ca începătorii, copiii, femeile și bărbații în vîrstă să execute pentru fiecare parte a deltoizilor un singur exercițiu în cîte trei serii.

EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII SPATELUI

21. *Tracțiuni la bară cu priză tip pronație* (fig. 26). Atîrnat la bara fixă, mîinile depărtate la lățimea umerilor. După inspirație se efectuează o tracțiune pînă cînd bărbia executantului ajunge sau depășește nivelul barei, apoi se revine în poziția inițială cu expirație. În timpul lucrului picioarele sînt întinse sau ușor îndoite și încrucișate la nivelul gleznelor,

corpul este arcuit. Dezvoltă marele dorsal, în special partea superioară a acestuia. (Dacă priza pe bară este de tip supinație, exercițiul va acționa asupra bicepșilor și a marelui dorsal. A vedea în acest sens exercițiul 36.)

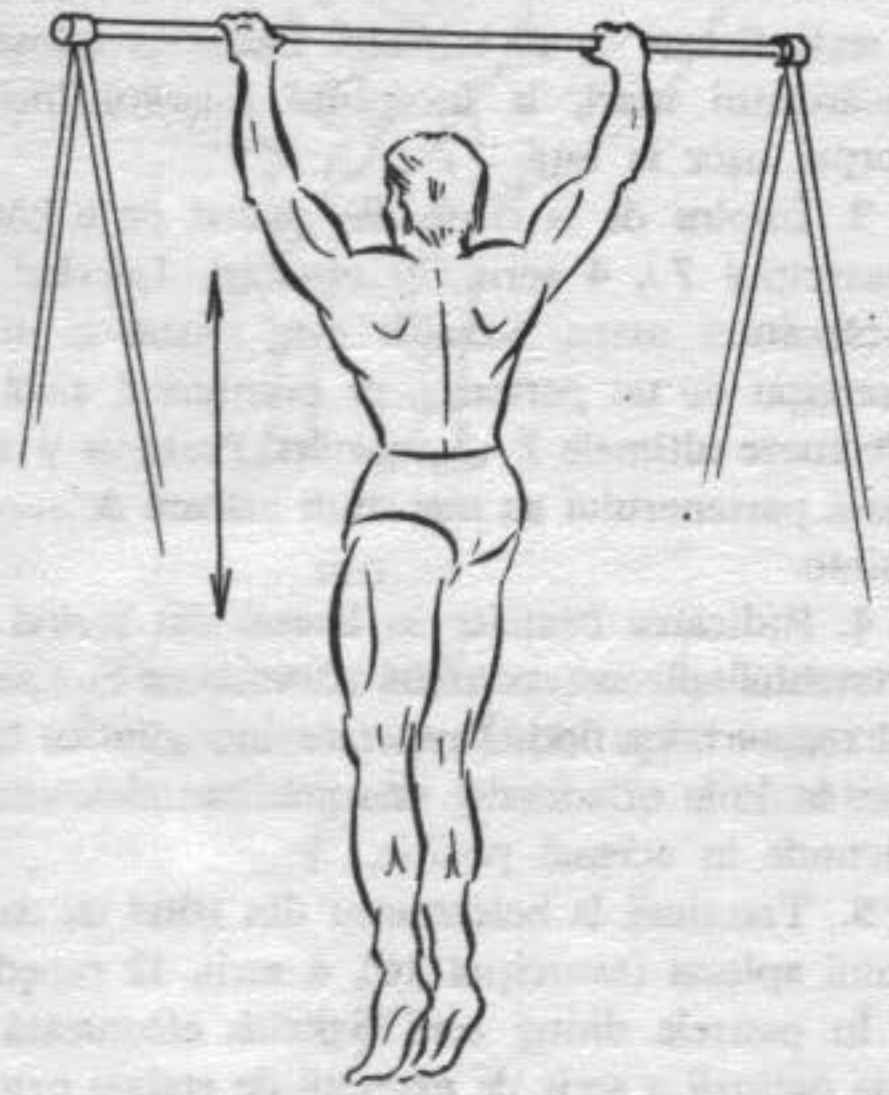


FIG. 26

Același exercițiu se poate executa cu brațele mult depărtate, tracțiunea realizîndu-se în două feluri: a) pînă cînd bărbia atinge bara; b) pînă cînd ceafa atinge bara. Mișcarea are un efect deosebit asupra marelui dorsal, efect ce se accentuează dacă este folosită o bară specială cu extremități curbate, priza făcîndu-se pe porțiunile de curbură (fig. 27), iar tracțiunea efectuîndu-se la ceafă. Cu cît deschiderea brațelor este mai largă, cu atît lucrează mai intens partea superioară a marelui dorsal.

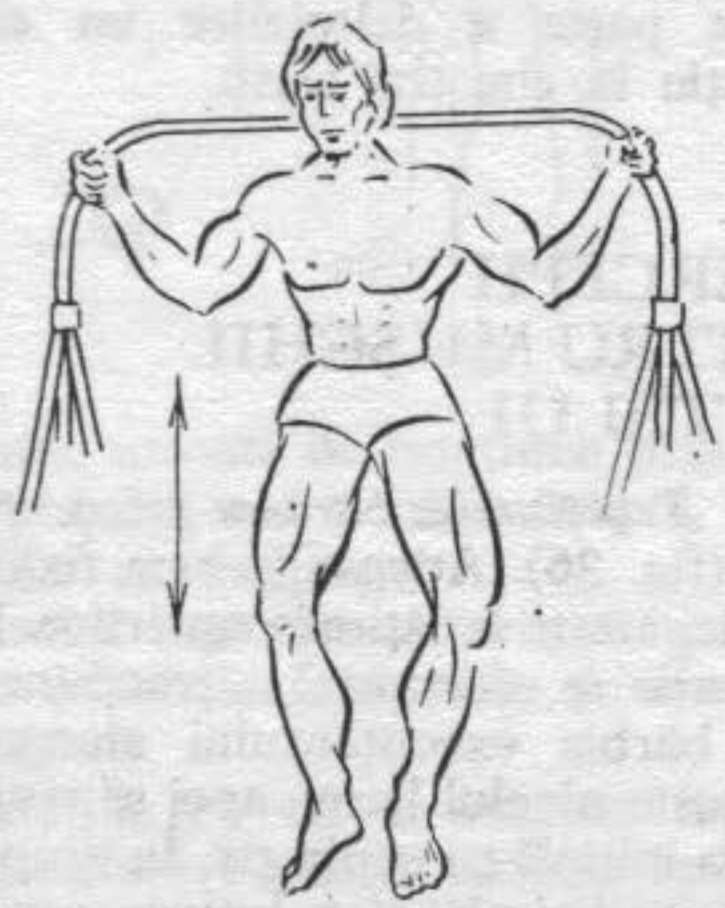


FIG. 27

Se mai poate utiliza și o mică bară specială, atașată la bara fixă obișnuită (fig. 28). Tracțiunea se execută prin arcuirea corpului, ridicînd pieptul sau chiar abdomenul la nivelul barei. Exercițiul este indicat pentru marele dorsal (partea inferioară) și mușchii intercostali.

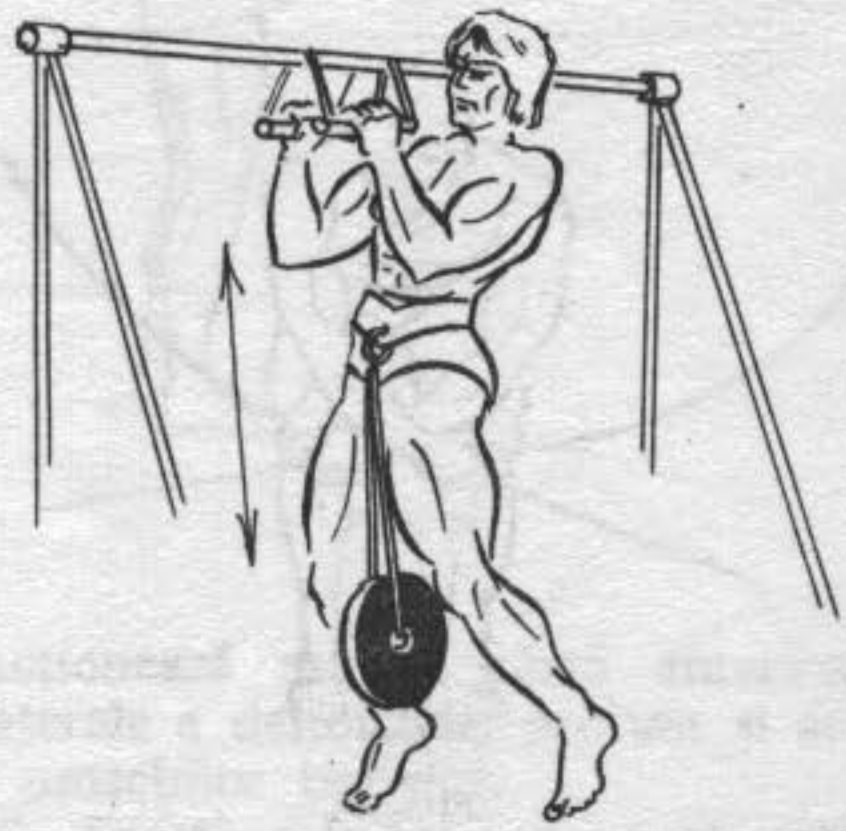


FIG. 28

Toate variantele sînt extrem de eficiente, acesta fiind exercițiul de bază pentru obținerea formei perfecte de „V" a spatelui, spre care tind toți culturiștii. Tracțiunile de orice gen se recomandă practicanților, indiferent de vîrstă sau sex. Culturiștii avansați, capabili să efectueze 10—12 repetări într-o serie, pentru a mări dificultatea exercițiului, vor folosi discuri de fontă, pe care le vor prinde de corp cu ajutorul unor curele (vezi fig. 28). De asemenea, pentru a stimula dezvoltarea dorsalilor, cînd bărbia sau ceafa atinge bara, executantul se va menține cîteva secunde în această poziție. Culturiștii de performanță execută de obicei la un antrenament un total de 50 de tracțiuni repartizate în 5—6 serii.

22. *Ramat din poziția stînd* (fig. 29). Stînd cu picioarele depărtate la lățimea

umerilor, haltera se ține în fața coapselor (priză tip pronație, mîinile apropiate). Din această poziție, inspirație și ridi-

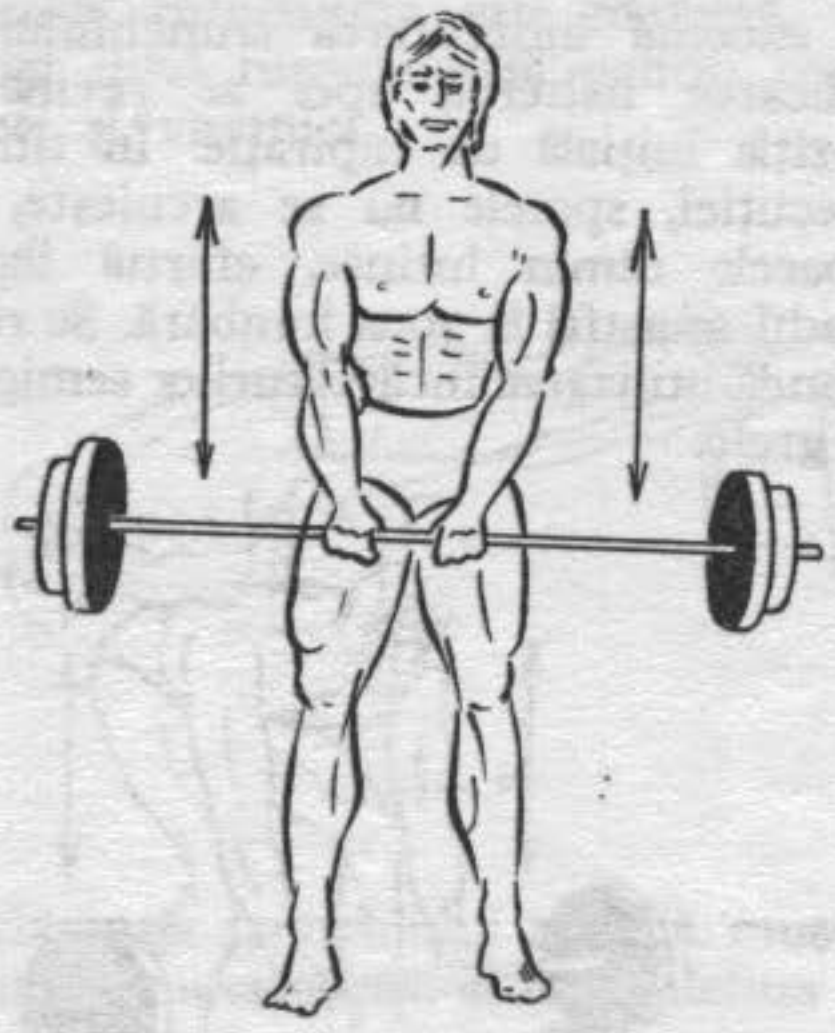


FIG. 29

carea barei prin fața corpului, fără a-l atinge, pînă la nivelul bărbiei, apoi revenire în poziția inițială cu expirație. Coatele se țin cît mai depărtate de corp. Dacă în timpul efectuării mișcării se ridică umerii, o mare parte a efortului va fi preluată de mușchiul trapez. Aceasta constituie mișcarea de bază pentru dezvoltarea trapezului.

Exercițiul se poate lucra și la helcometru, trăgînd de jos în sus bara atașată la mîner.

23. *Ramat cu trunchiul aplecat* (fig. 30). Stînd cu picioarele ușor depărtate, trunchiul aplecat la 90°, brațele întinse în jos, priza pe bară tip pronație: inspirație și ridicarea halterei la piept sau la abdomen prin flexarea brațelor (coatele lipite de corp), apoi coborîre în poziția inițială cu expirație. Se va urmări păstrarea poziției corecte: picioarele întinse, trunchiul aplecat la 90°, mîinile depărtate la lățimea umerilor sau mai mult. Mișcarea se face numai din brațe, spatele rămînînd complet nemișcat.

Dezvoltă mușchii șanțurilor vertebrale, romboidul, rotundul mic, rotundul mare, marele dorsal, bicepșii, tricepșii și fasciculele posterioare ale mușchilor deltoizi.

Se recomandă mai ales în vederea creșterii masei musculare.

24. *Ramat cu un braț din poziția stînd cu trunchiul aplecat* (fig. 31). Stînd depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, un braț în sprijin pe o bancă, masă etc. Din această poziție, după inspirație, haltera mică se ridică la nivelul pieptului, îndoind brațul, apoi se coboară lent cu expirație. Se efectuează alternativ serii pentru ambele brațe, folosind încărcătură maximă și fără a neglija corectitudinea execuției.

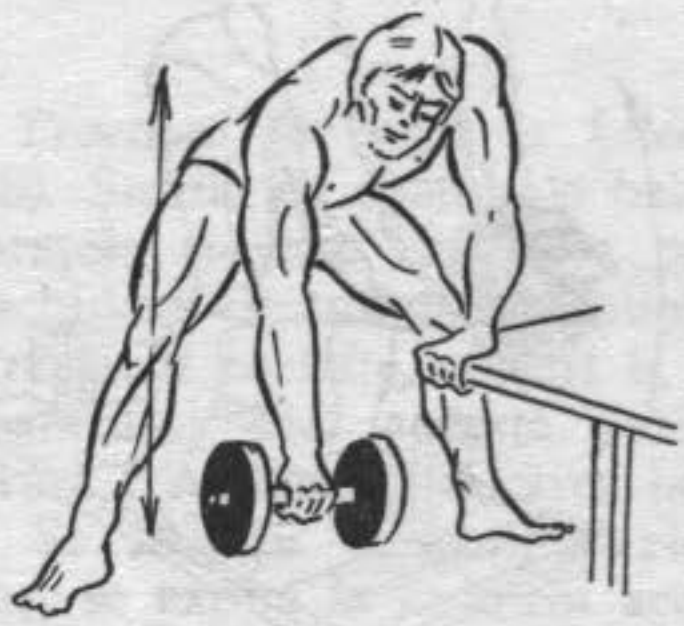


FIG. 31

Mișcarea solicită marele dorsal (partea superioară) și fasciculele posterioare ale deltoizilor.

25. *Ramat din poziția încălecat pe bara halterei* (fig. 32). Stînd depărtat, picioarele ușor flexate, încălecat pe bara halterei (capătul distal al acesteia este fixat în podea, cel proximal este încărcat cu discuri), corpul aplecat, brațele întinse în jos apucă bara de capătul cu discuri (priză mixtă). Din această pozi-

FIG. 30.

ție, după inspirație, se execută ridicarea halterei la piept prin flexarea brațelor, apoi se revine în poziția inițială cu expi-

FIG. 32

rație. Spatele rămîne drept, se lucrează exclusiv din brațe. Dacă practicantul se urcă pe un postament, mișcarea devine mai amplă. Există dispozitive speciale care aplicate pe bară permit și priza tip pronație (fig. 33). Tehnica de exe-

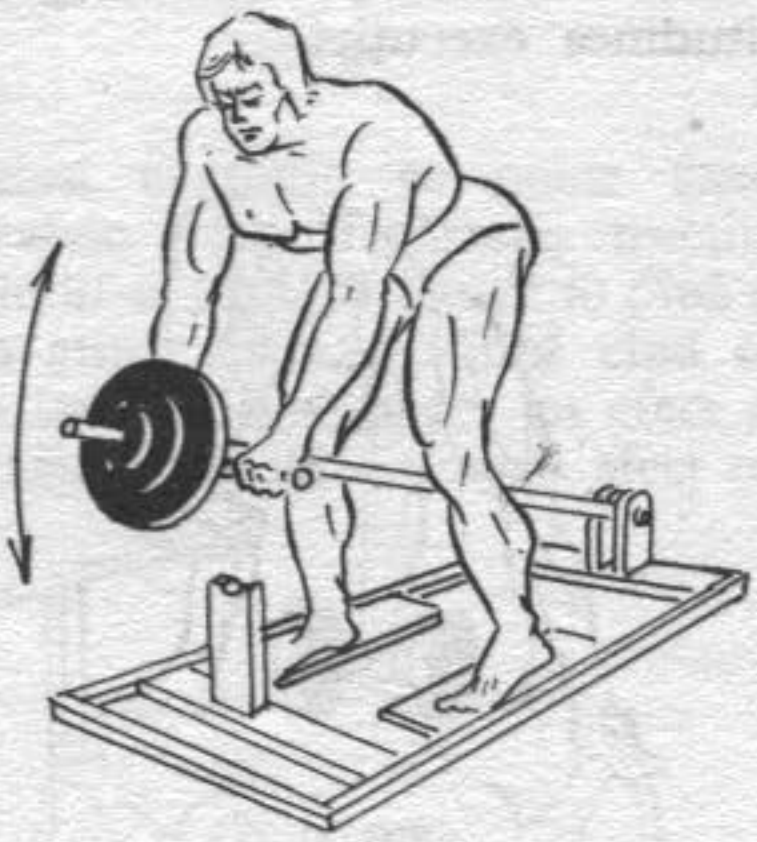


FIG. 33

cuție a mișcării fiind extrem de simplă, importantă este folosirea încărcăturii maxime. Exercițiul acționează asupra părții superioare și inferioare a marelui dorsal, precum și asupra regiunii posterioare a deltoizilor. În funcție de poziția mîinilor pe bară — în spatele sau în fața discurilor — va lucra mai intens zona superioară sau respectiv inferioară a mușchiului.

26. *Îndreptări cu haltera* (fig. 34). Stînd cu trunchiul aplecat, brațele depărtate la lățimea umerilor, haltera se apucă cu priză mixtă. După inspirație se execută îndreptarea trunchiului cu ridicarea halterei, apoi se revine în poziția inițială cu expirație. În timpul execuției, spatele nu se arcuiește, picioarele rămîn întinse, efortul localizîndu-se astfel în zona lombară. Se recomandă utilizarea încărcăturilor semigrele și grele.

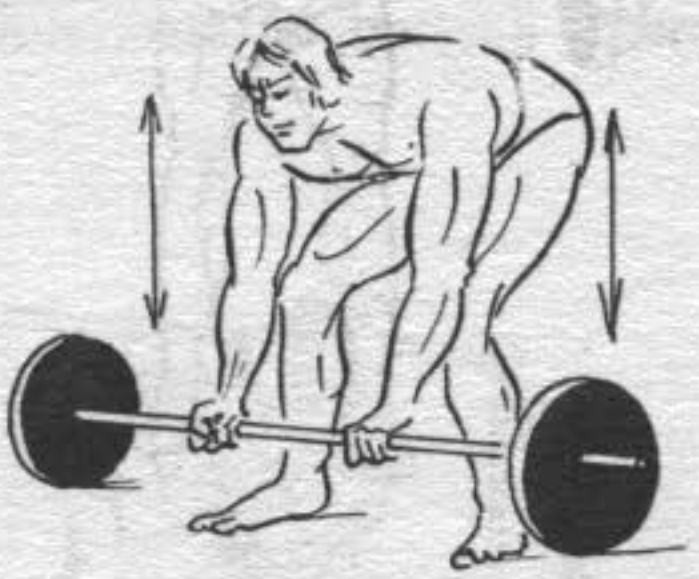


FIG. 34

Exercițiul dezvoltă toți mușchii spatelui, dar în special mușchii șanțurilor vertebrale. Unii culturiști, pentru a mări gradul solicitării, efectuează mișcarea din stînd pe un postament.

Acest exercițiu constituie una din probele concursului de powerlifting. Franco Columbu a declarat că forța sa fizică de excepție s-a născut în mare parte ca urmare a efectuării îndreptărilor cu bara.

Avînd în vedere că exercițiul presupune o puternică presiune asupra zonei sacro-iliace, a coloanei vertebrale, acesta poate fi înlocuit după dorință cu exercițiul 27.

Exercițiile 25—26 sînt contraindicate copiilor, femeilor și bărbaților în vîrstă.

27. *Extensia trunchiului din culcat înainte pe bancă* (fig. 35). Culcat înainte pe lungimea băncii, trunchiul depășind extremitatea acesteia, picioarele fixate de bancă cu o curea sau chingă. Din această poziție se execută extensia trunchiului cu mîinile la ceafă. Se inspiră la ridicarea trunchiului, se expiră la revenire. Culturiștii avansați pot efectua mișcarea

ținînd la ceafă un disc metalic sau o hantelă. Exercițiul se poate lucra și din poziția culcat înainte, picioarele agățate de scara fixă, brațele la ceafă. În acest caz extensia trunchiului este maximă, varianta fiind recomandată pentru copii, femei și vîrstnici.

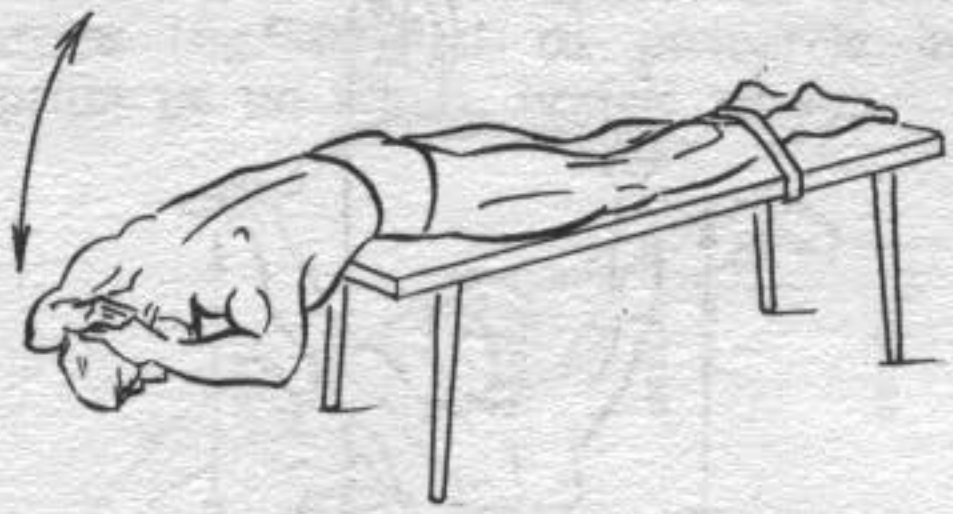


FIG. 35

Extensia trunchiului solicită mușchii șanțurilor vertebrale și musculatura zonei lombare.

28. *Aplecări cu haltera pe umeri* (fig. 36). Din stînd depărtat cu haltera pe umeri, aplecări de trunchi la 90°. Inspirația se face la ridicarea trunchiului, expirația la aplecare. Picioarele rămîn întinse. Lucrează în exclusivitate mușchii spatelui, cu precădere cei din zona lombară.

Exercițiul, nefiind dificil și contribuind la încălzirea musculaturii spatelui, este preferabil să fie efectuat la începutul programului.

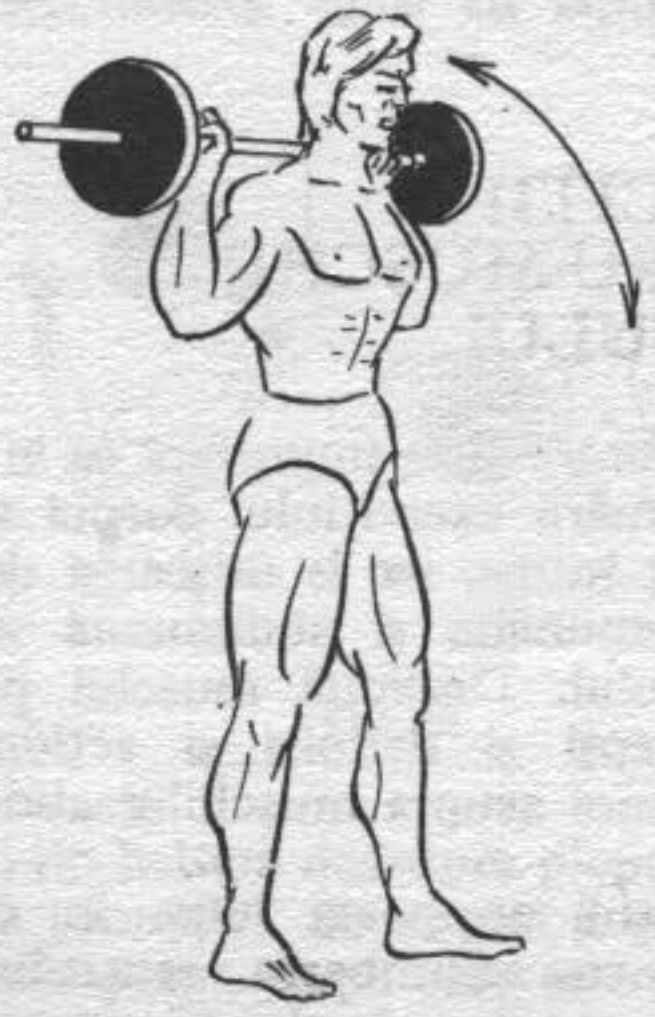


FIG. 36

29. *Tracțiuni din poziția șezînd cu fața la helcometru* (fig. 37). Șezînd cu fața la helcometru, picioarele ușor depărtate, brațele întinse apucă mînerul aparatului, trunchiul aplecat. Din această poziție se execută tracțiuni spre abdomen prin îndoirea coatelor și îndreptarea spatelui. Pentru a asigura imobilitatea părții inferioare a corpului, picioarele se sprijină pe o bară sau o placă metalică.

Exercițiul dezvoltă toți mușchii spatelui, mai puțin pe cei din zona lombară.

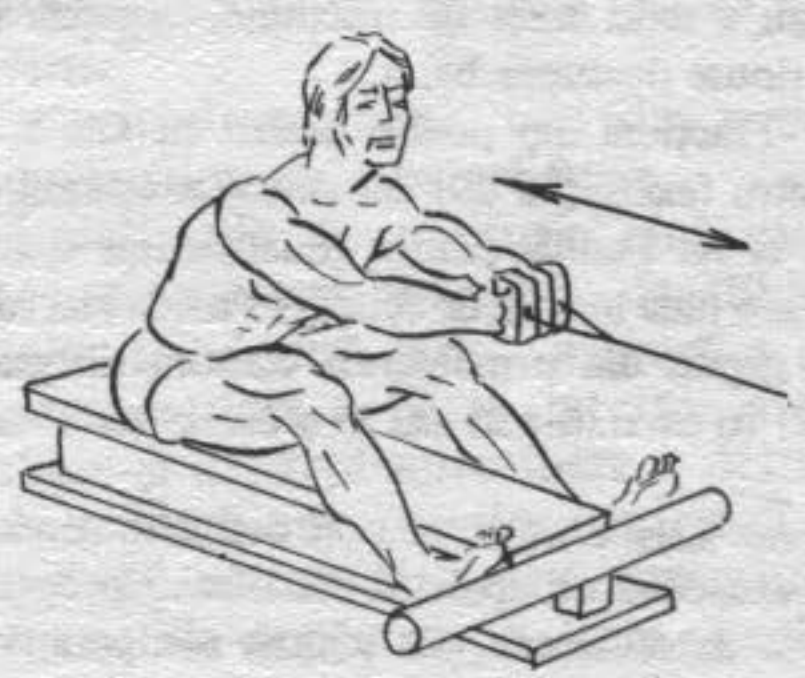


FIG. 37

30. *Tracțiuni la ceafă la helcometru* (fig. 38). Șezînd cu spatele la helcometru, brațele ridicate deasupra capului cu deschidere cît mai largă apucă bara cu extremități curbate, atașată la mînerul aparatului. Din această poziție se efectuează tracțiuni cu ducerea barei la ceafă. Se inspiră în timpul ridicării brațelor, se expiră la îndoirea acestora. Se recomandă folosirea încărcăturilor semigrele și grele, precum și imobilizarea părții inferioare a corpului prin așezarea unei bare metalice pe coapse.

Exercițiul se poate lucra și din poziția stînd pe genunchi.

Solicită partea superioară a marelui dorsal și mușchiul trapez.

Danny Padilla se remarcă prin proporțiile uriașe ale spatelui său, ce aproape că îl egalează pe cel al lui Arnold Schwarzenegger. Vă prezentăm programul pe baza căruia și-a făurit o asemenea

musculatură, program ce îl aplică de trei ori săptămînal, după exercițiile pentru mușchii pieptului:

1. Tracțiuni la bara cu extremități curbate (exercițiul 21). Degetele mari sînt situate deasupra barei pentru a ajuta la efectuarea mișcării. Padilla lucrează alternativ reprize de tracțiuni la piept cu reprize de tracțiuni la ceafă. Execută 5 serii de cîte 12—15 repetări, fără a recurge la îngreuieri suplimentare.

2. Ramat din stînd cu trunchiul aplecat (exercițiul 23), 5 reprize a cîte 12 repetări. Uneori, acest exercițiu este înlocuit cu ramat din poziția încălecat pe bara halterei (exercițiul 25).

3. Tracțiuni la ceafă la helcometru, din poziția șezînd (exercițiul 30), 5 serii, a cîte 15 repetări. Pentru a mări forța de tracțiune, degetele mari sînt ținute deasupra barei.

4. Tracțiuni din poziția șezînd cu fața la helcometru (exercițiul 29) constituie exercițiul preferat al lui Padilla pentru musculatura spatelui.

Cu o lună înainte de concurs Padilla efectuează serii gigant din următoarele combinații: exercițiul 21 cu exercițiul 23 sau 25 și exercițiul 30 cu 29.

Frank Zane se distinge prin definirea de excepție a musculaturii spatelui. Vă oferim programul său de antrenament atît pentru comparație, cît și pentru a evidenția încă o dată ponderea caracteristicilor individuale în procesul de elaborare al pregătirii. Accidentîndu-se ușor în zona lombară, Zane evită exercițiile ce supun la efort intens această zonă, adică ramatul cu trunchiul aplecat, ramatul din poziția încălecat pe bară, îndreptările cu haltera. Efectuează exercițiile în serii gigant (1 cu 2 și 3 cu 4), formate din 6 reprize a cîte 8—10 repetări:

1. Tracțiuni la bară, deschiderea brațelor fiind foarte largă (exercițiul 21). Zane execută varianta tracțiunii la piept.

2. Ramat cu un braț din poziția stînd cu trunchiul aplecat (exercițiul 24). Mișcarea se efectuează lent fără trișare.

3. Extensia trunchiului din culcat înainte pe o bancă (exercițiul 27). Lucrează acest exercițiu pînă la epuizare.

4. Tracțiuni la ceafă la helcometru din poziția pe genunchi (exercițiul 30).

Toți cei ce nu posedă din naștere umeri lați și doresc să și-i modeleze vor prelucra în cadrul aceluiași antrenament mușchii umerilor și ai spatelui. (Într-o altă ședință pot efectua exerciții pentru mușchii pieptului și ai brațelor) Cei a căror structură osoasă favorizează dezvoltarea umerilor lați pot cupla exercițiile pentru umeri cu cele pentru brațe.

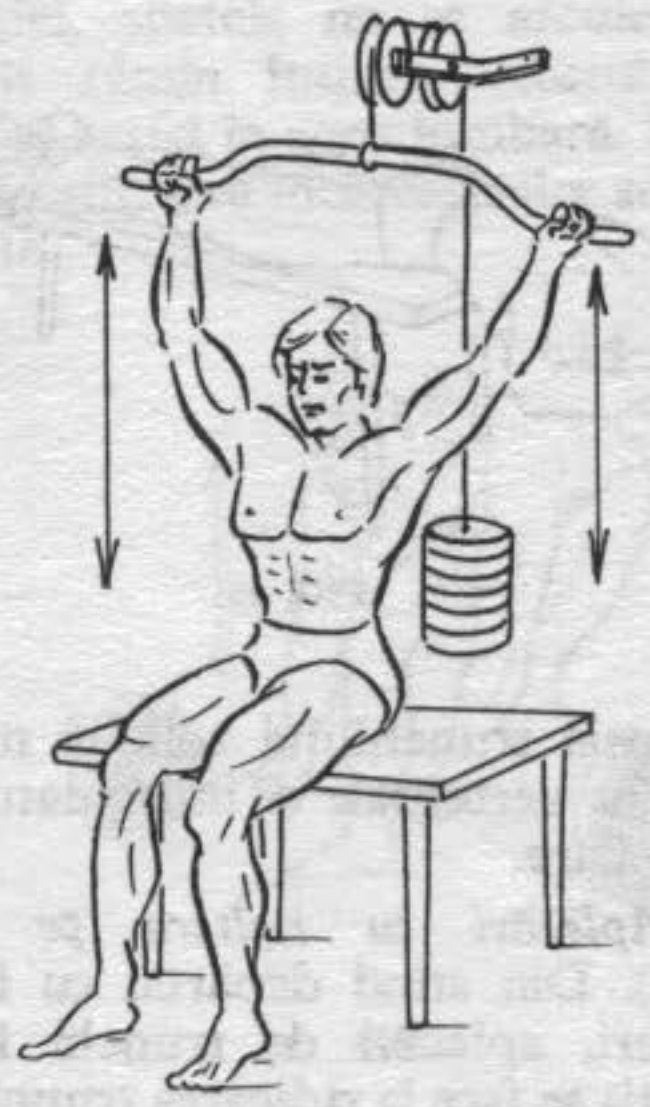


FIG. 38

Menționăm că mușchii spatelui, constituind ca mărime a doua grupă musculară (după mușchii picioarelor), se impun a fi exersați cu prioritate de culturiștii ce urmăresc să crească în volum muscular.

EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII PIEPTULUI

31. *Flotări.* Este important ca în timpul efectuării exercițiului corpul să fie menținut întins, iar la mișcarea de coborîre genunchii și abdomenul să nu atingă solul. Dezvoltă mușchii pectorali, tricepși și deltoizi și acționează de asemenea asupra mușchilor abdominali.

Exercițiul se poate lucra în cîteva variante cu schimbarea centrului de greutate: a) cu palmele orientate spre interior, vîrf la vîrf; din această poziție

efortul principal revine mușchilor tricepși și deltoizi; b) cu brațele depărtate, deschiderea acestora depășind lățimea umerilor (pentru partea laterală a pectoralilor); c) cu brațele sprijinite pe două suprafețe ridicate, picioarele în sprijin la același nivel. Poziția permite mărirea amplitudinii mișcării, sporindu-i eficacitatea (fig. 39); d) cu picioarele în sprijin pe un scaun, brațele pe sol.

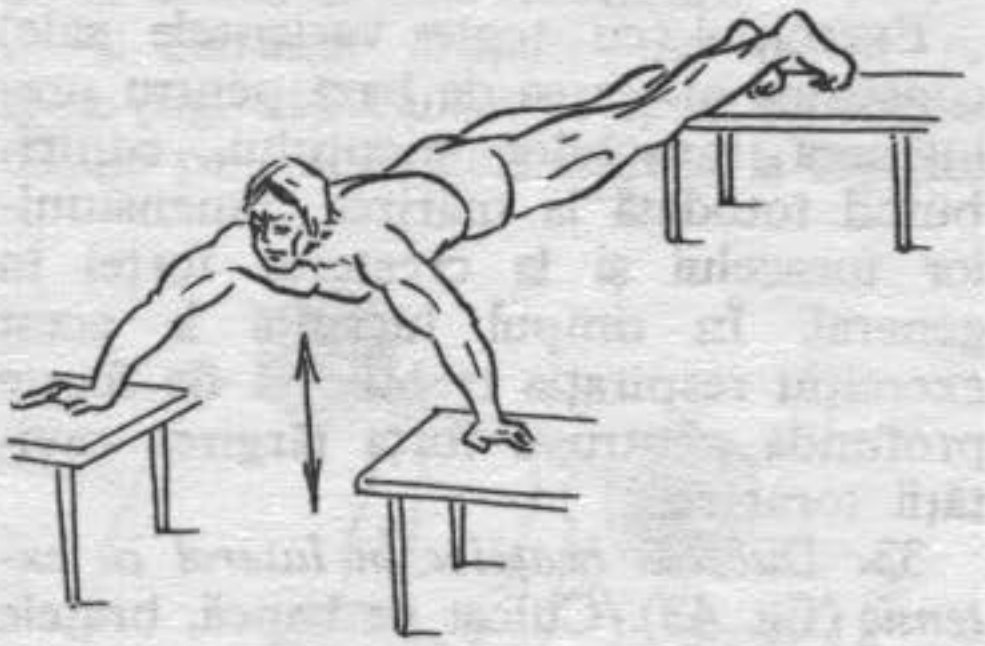


FIG. 39

Flotările constituie un exercițiu extrem de util, indiferent de sexul sau vîrsta practicantului. Cei avansați îl pot executa fixîndu-și o greutate pe spate (disc, sac de nisip, halteră mică etc.). Se pot efectua cîteva repetări cu o singură inspirație.

32. *Împins din culcat* (fig. 40). Culcat pe spate pe o bancă, brațele întinse, cu deschiderea egală cu lățimea umerilor, țin haltera deasupra pieptului (priză tip pronație). Se inspiră și se coboară bara la piept, după care se împinge în sus, revenind cu expirație în poziția inițială. Se va evita extensia lombară (ce ar facilita împingerea unei încărcături foarte grele), întrucît este antifiziologică și deformantă prin cifolordoza pe care o implică. Picioarele se pot ține pe sol, ridicate pe bancă sau încrucișate deasupra băncii. În ultimele două cazuri orice ajutor din partea mușchilor picioarelor este exclus, pectoralii și tricepșii fiind solicitați la maximum. Dacă se lucrează cu picioarele sprijinite pe sol se poate folosi o încărcătură mai mare.

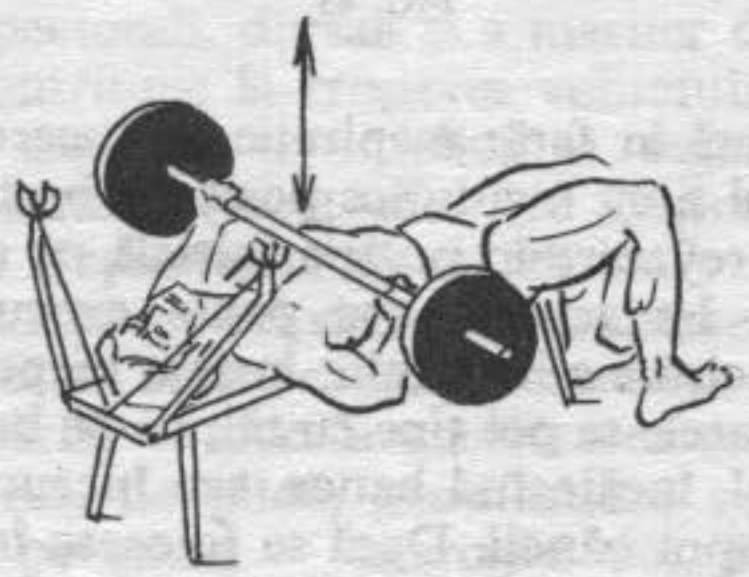


FIG. 40

Dezvoltă mușchii pectorali, tricepși, regiunea anterioară a deltoizilor și mușchii antebrațelor. Conform rezultatelor unor cercetări științifice, efortul depus este suportat în proporție de 70% de pectorali, 15% de deltoizi și 15% de tricepși.

Exercițiul constituie una din probele concursurilor de powerlifting.

Modalitățile de execuție sînt numeroase: a) aceeași mișcare, deschiderea brațelor fiind însă largă; asigură o solicitare completă a părții laterale a pectoralilor și a părții anterioare a deltoizilor, în schimb amplitudinea mișcării este redusă; b) cu mîinile foarte apropiate pe bară, coatele depărtate; haltera se coboară spre abdomen; mișcarea acționează intens asupra tricepșilor și reliefează linia verticală (mediană) ce separă partea dreaptă a mușchilor pectorali de cea stîngă; (Dat fiind că la variantele descrise mai sus se folosesc de obicei încărcături grele, este necesar ca executantul să fie asigurat. Asigurarea se realizează, montînd bara într-un cadru metalic prevăzut cu două suporturi pe arcuri, suporturi ce opresc eventuala cădere a halterei la aproximativ 10 cm deasupra pieptului culturistului. Orice posibilitate de accidentare fiind astfel exclusă, efectuarea exercițiului devine posibilă pînă la apariția oboselii accentuate.) c) aceeași mișcare cu utilizarea unei bare îndoite în formă de dreptunghi (fig. 41); varianta permite prelungirea mișcării prin coborîrea coatelor, bara încadrînd pieptul fără a-l atinge; dezvoltă mușchii pectorali, în special fasciculele sternale; d) din șezînd pe o bancă înclinată la 45°, cu spatele sprijinit; efectul se răsfrînge în special asupra fasciculelor superioare ale pectoralilor, ce se modelează în ge-

neral mai greu; (Insuficienta dezvoltare a acestei zone devine vizibilă la concurs, cînd în timpul etalării musculaturii sportivul ridică brațele. Acesta reprezintă exercițiul de bază pentru dezvoltarea

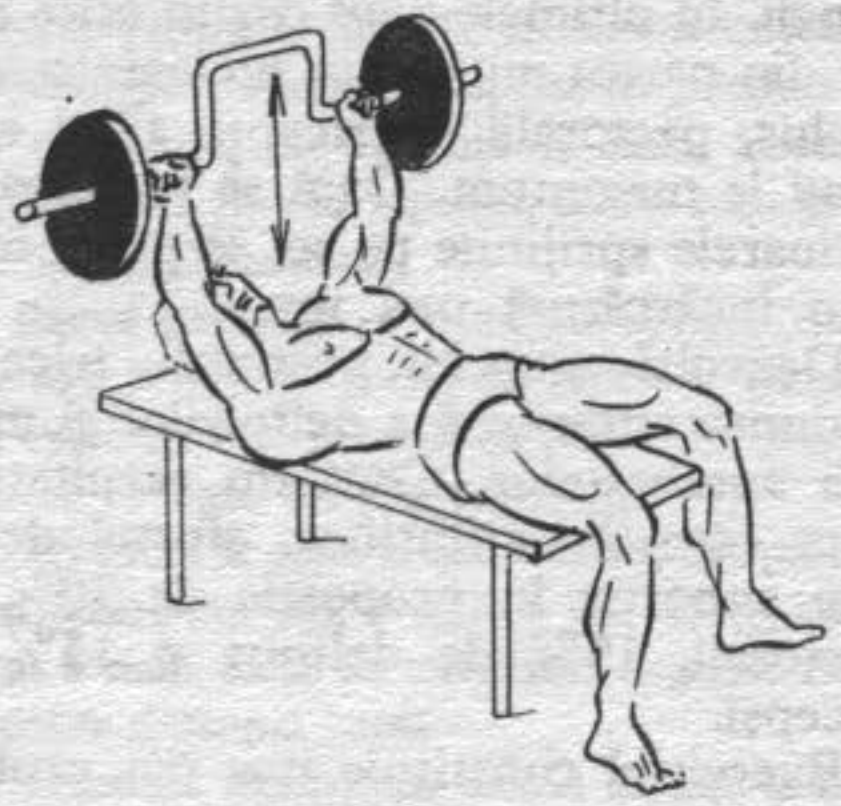


FIG. 41

părții superioare a mușchilor pectorali. Este indicat lucrul cu încărcături grele.)

e) din culcat cu capul în jos pe un plan înclinat la 30° (fig. 42) (pentru partea inferioară a pectoralilor); banca sau pla-

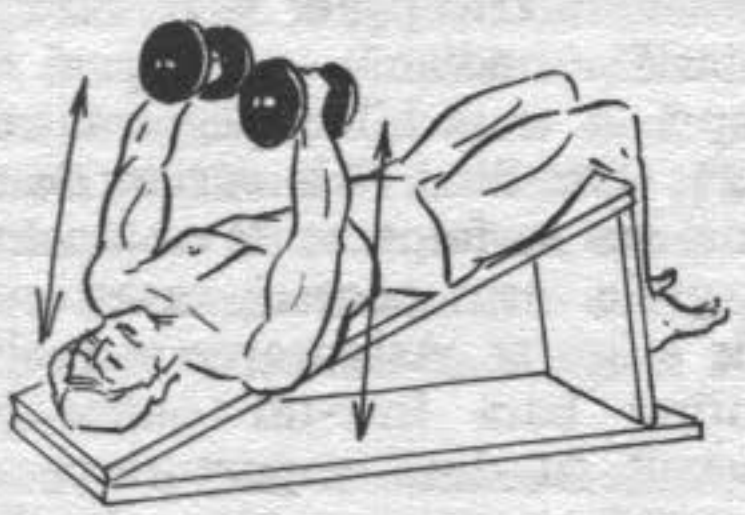


FIG. 42

nul înclinat trebuie să fie îndeajuns de înguste pentru a permite mișcarea liberă în jos a brațelor; exercițiile de la punctele d și e se pot executa apelînd la oricare din cele trei dimensiuni ale deschiderii brațelor: largă, mijlocie și mică; f) la toate variantele prezentate se poate lucra și cu haltere mici, mișcarea brațelor fiind alternativă sau simultană; dacă mișcarea este simultană, împingerea halterelor efectuîndu-se cu brațele paralele, sînt solicitate mai intens fasciculele superioare claviculare ale pectoralilor și părțile anterioare ale mușchilor deltoizi; g) halterele mici la întinderea brațelor se apropie una de alta (pentru porțiunea mijlocie a pectoralilor). Este de reținut că exercițiile cu haltere mici, permițînd creșterea amplitudinii mișcării, favorizează lungirea fibrelor musculare, atît de necesară dezvoltării mușchilor pectorali. De aceea antrenamentele trebuie să cuprindă atît exerciții cu haltere mici, cît și cu haltere mari.

Exercițiul (cu toate variantele sale) constituie mișcarea de bază pentru prelucrarea mușchilor pieptului, contribuind totodată la mărirea dimensiunilor toracelui și la creșterea forței în general. În timpul lucrului la acest exercițiu respirația trebuie să fie foarte profundă pentru a forța lărgirea cavității toracice.

33. *Ducerea brațelor în lateral cu extensie* (fig. 43). Culcat pe bancă, brațele întinse deasupra pieptului, cîte o halteră mică în fiecare mînă, pumnii orientați față în față: inspirație și ducerea în lateral și cît mai în jos posibil a brațelor, apoi revenire în poziția inițială cu expirație. La revenire se poate executa o încrucișare a halterelor în fața pieptului. Picioarele se pot ține cu tălpile pe bancă, pe sol, încălecînd banca, sau încrucișate deasupra băncii. Dacă se folosesc încărcături semigrele sau grele, este necesară flexarea coatelor pentru menajarea articulațiilor. În scopul măririi travaliului, amplitudinea mișcării se reduce, evitîndu-se aducerea brațelor în paralel.

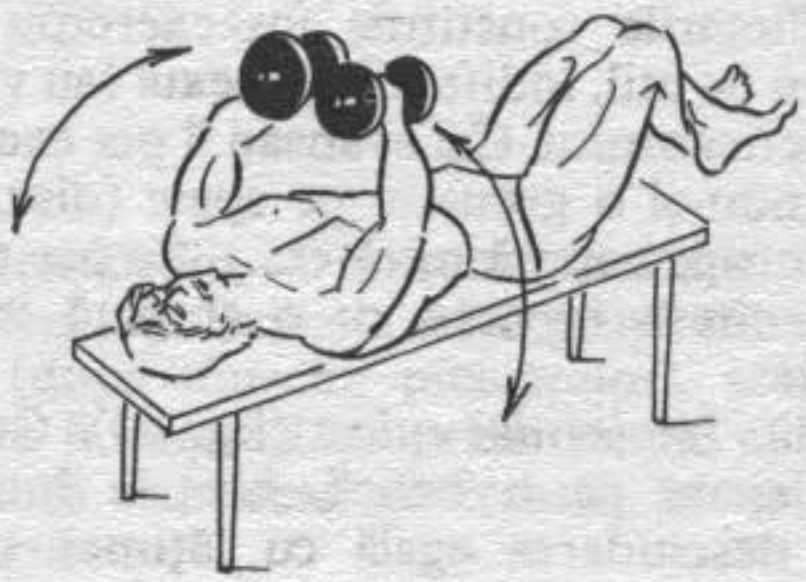


FIG. 43

Dezvoltă îndeosebi fasciculele laterale ce fac legătura cu mușchii deltoizi,

dar și porțiunea mijlocie a pectoralilor și fasciculele sternale. Acesta constituie exercițiul de bază pentru obținerea unei linii frumoase a mușchilor pectorali.

Mișcarea se poate efectua și din culcat pe bancă reglabilă, înclinată la 45° sau din culcat cu capul în jos pe un plan înclinat la 30°. În primul caz efortul este suportat în principal de fasciculele superioare ale pectoralilor, iar în cel de-al doilea de cele inferioare.

34. *Extensia brațelor din culcat pe spate* (fig. 44). Culcat pe spate pe bancă, tălpile pe sol, brațele întinse la lățimea

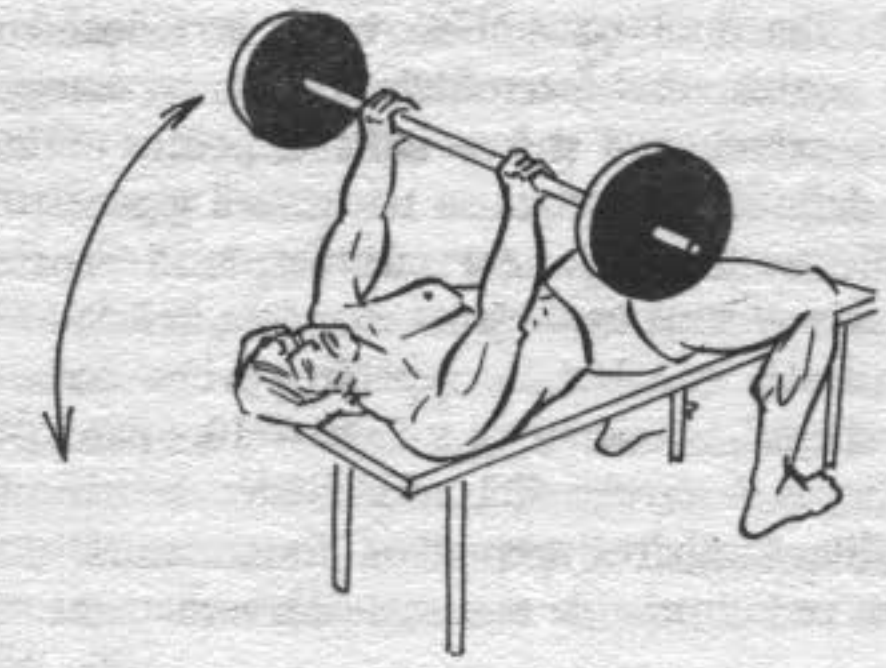


FIG. 44

umerilor, haltera se ține deasupra pieptului (priză tip pronație). Din această poziție brațele se duc deasupra capului cu inspirație și se coboară cît mai jos, spre sol, apoi se revine cu expirație.

Exercițiul acționează asupra mușchilor pectorali, dorsali și a marilor dințați și contribuie la creșterea volumului cutiei toracice și implicit a capacității respiratorii (acest efect se obține mai greu după vîrsta de 21 de ani). Mulți culturiști, aplicînd metoda superseriilor, lucrează acest exercițiu imediat după mișcările ce duc la accelerarea respirației (ca, de pildă, genuflexiuni cu haltera pe umeri — exercițiul 56). Pentru a spori eficacitatea exercițiului, recomandat în special copiilor și tinerilor, se poate folosi o bancă bombată sau lada de gimnastică (fig. 45). Nu se vor utiliza greutăți prea mari; atenția se va concentra în primul rînd pe respirație.

Există numeroase variante ale exercițiului: a) folosind două haltere mici;

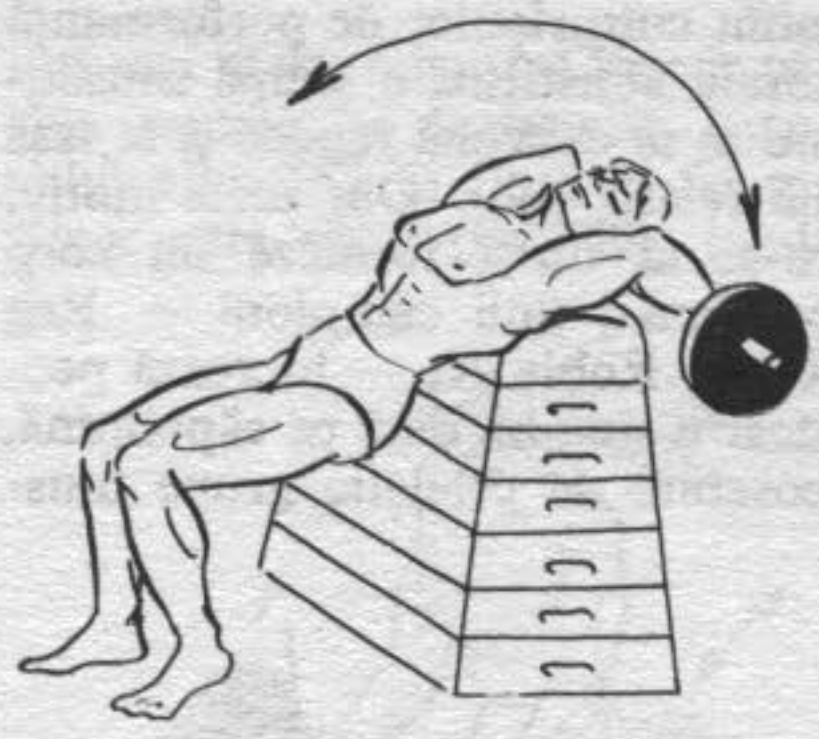


FIG. 45

b) culcat pe spate, omoplații sprijiniți de bancă, picioarele îndoite cu tălpile pe sol, brațele întinse susțin deasupra pieptului o bară cu încărcătura plasată pe centru sau o halteră mică (fig. 46).

FIG. 46

35. *Tracțiuni cu ambele brațe la helcometru din poziția stînd* (fig. 47). Stînd depărtat cu brațele întinse oblic sus, apucat de mînerele aparatelor: tracțiuni, oblic jos prin fața pieptului, cu încrucișarea brațelor (sub formă de forfecări). Inspirație la eliberarea cutiei toracice, expirație la blocarea acesteia.

Exercițiul alături de pectorali (partea sternală și cea laterală), dezvoltă bicepșii, tricepșii, deltoizii și marele dorsal.

Exercițiile 32—35 pot fi efectuate — bineînțeles cu o încărcătură adecvată — și de către copii, femei, bărbați în vîrstă. Subliniem că exercițiile pentru mușchii pieptului sînt foarte utile pentru femei.

Amintim culturiștilor de performanță că pectoralii constituie o grupă musculară mare ce se dezvoltă repede și se lasă modelată relativ ușor. Din acest motiv, temîndu-se să nu-și formeze un corp disproporționat, unii campioni — Reg Park, Robby Robinson — lucrează pectoralii doar o singură dată pe săptămînă, spre deosebire de celelalte grupe musculare.

FIG. 47

Există însă și cazuri de dezvoltare foarte înceată a pectoralilor. Motivul? La multe din exercițiile pentru mușchii pieptului (flotări, împins din culcat) travaliul principal este preluat de tricepși. S-a observat că, de regulă, mușchii pectorali „progresează" mai greu la indivizii cu tricepși foarte puternici (de exemplu, în cazul lui Mike Mentzer). Cîteva exerciții pentru mușchii pieptului — și anume: ducerea brațelor în lateral cu extensie și tracțiuni cu ambele brațe la helcometru din poziția stînd — exclud ajutorul „oferit" de alte grupe musculare.

De la începutul carierei sale competiționale, Arnold Schwarzenegger a fost imbatabil la capitolul dezvoltării pectoralilor. Iată un program de antrenament pe care l-a aplicat foarte mult timp:

1. Extensia brațelor din culcat pe spate, sprijinindu-se cu omoplații de bancă (exercițiul 34, varianta b). Schwarzenegger socotește că acest exercițiu contribuie cel mai mult la încălzirea musculaturii pieptului.

2. Împins din culcat pe o bancă (exercițiul 32).

3. Împins din poziția culcat pe o bancă înclinată la 45°, folosind două haltere mici (exercițiul 32, varianta d). Mișcarea de împingere a brațelor se efectuează simultan. Exercițiile 2 și 3, asigurînd creșterea volumului muscular, erau executate de Schwarzennegger în serii gigant.

4. Ducerea brațelor în lateral cu extensie (exercițiul 33). O repriză se efectua din culcat pe o bancă obișnuită, cealaltă din culcat cu capul în jos pe un plan înclinat la 30°.

5. Tracțiuni cu ambele brațe la helcometru din poziția stînd (exercițiul 35). Schwarzenegger lucra exercițiile 4 și 5 — indicate pentru obținerea definirii musculare — tot în serii gigant.

Fiecare exercițiu era efectuat în 5 reprize. La fiecare serie încărcătura se mărea, scăzîndu-se în paralel numărul de repetări: prima serie — 15 repetări, a doua — 12, a treia — 10, a patra — 8, a cincea — 6. Această modalitate de execuție facilita încălzirea treptată a musculaturii și îl ferea pe culturist de eventualele traumatisme.

Exercițiile pentru pectorali se pot lucra în superserii, cuplîndu-le cu exerciții pentru mușchii spatelui. Conform acestui sistem obișnuia să se antreneze Franco Columbu, folosind următoarele combinații:

1. tracțiuni la bara cu extremități curbate (exercițiul 21) cu 2. împins din culcat (exercițiul 32); 3. ramat din poziția încălecat pe bara halterei (exercițiul 31) cu 4. ducerea brațelor în lateral cu extensie (exercițiul 33); 5. tracțiuni la ceafă la helcometru din poziția șezînd (exercițiul 30) cu 6. tracțiuni cu ambele brațe la helcometru din poziția stînd (exercițiul 35); 7. tracțiuni din poziția șezînd cu fața la helcometru (exercițiul 29) cu 8. extensia brațelor din culcat pe spate (exercițiul 34, varianta b).

EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII BRAȚELOR

Mușchii bicepși

36. *Tracțiuni la bară cu priza tip supinație.* Atîrnat la bara fixă, deschiderea brațelor egală cu lățimea umerilor:

tracțiuni pînă la nivelul bărbiei sau mai sus. Exercițiul acționează asupra bicepșilor, flexorilor antebrațelor și a marelui dorsal.

Se recomandă tuturor practicanților, indiferent de vîrstă și sex.

37. *Flexia antebrațelor pe brațe cu haltera mare.* Stînd cu picioarele ușor depărtate, haltera se ține la nivelul coapselor cu brațele întinse (priză tip supinație, deschiderea brațelor egală cu lățimea umerilor): inspirație și ridicarea barei la piept, îndoind brațele din coate și contractînd bicepșii, apoi revenire lentă în poziția inițială cu expirație.

Mișcarea dezvoltă bicepșii și mușchii flexori ai antebrațelor. Încărcătura, de preferință cît mai grea, nu trebuie să împieteze asupra corectitudinii execuției. În timpul lucrului pumnii trebuie menținuți în prelungirea antebrațelor, trunchiul drept, coatele lipite de corp. Din cauza efortului acestea au tendința să „alunece" în spate. Pentru a le opri în poziția corectă, culturiștii folosesc adesea un fel de cotiere atașate la corp (fig. 48).

FIG. 48

Exercițiul cunoaște numeroase variante: a) lucrul prin execuție trișată: în poziție inițială trunchiul este înclinat ușor înainte, iar brațele sînt îndoite, ceea ce permite folosirea unei încărcături mai mari; mișcarea începe printr-un elan energic al întregului corp, trunchiul ajungînd în final să fie puțin înclinat spre spate (fig. 49); (Culturistul

FIG. 49

ce recurge la această variantă are nevoie de mușchi puternici în zona lombară. Exercițiul, util în special pentru creșterea forței și a masei musculare, prezintă dezavantajul că o parte din efort este preluat de mușchii deltoizi.) b) folosind priza tip pronație mișcarea asigură alungirea mușchilor bicepși; c) apucînd bara de extremități, cu priza tip supinație; varianta asigură amplitudinea maximă a mișcării și acționează asupra părții interioare a bicepșilor; d) mîinile apropiate pe bară; exercițiul solicită partea exterioară a bicepșilor și contribuie la scurtarea acestora, amplitudinea mișcării fiind redusă; e) culcat pe spate pe un plan înclinat la 45°; (Mișcările efectuate, folosind un plan înclinat, favorizează deschiderea cutiei toracice și elimină orice posibilitate de trișare.) f) exercițiul inițial, utilizînd însă un suport special, înclinat la 70—80°, necesar sprijinirii brațelor; varianta permite localizarea foarte precisă a solicitării în zona bicepșilor (fig. 50); dacă planul de sprijin este înclinat la 45° lucrează intens partea inferioară a acestora; g) culcat înainte pe o bancă, cu pieptul în dreptul extremității acesteia, coatele sprijinite

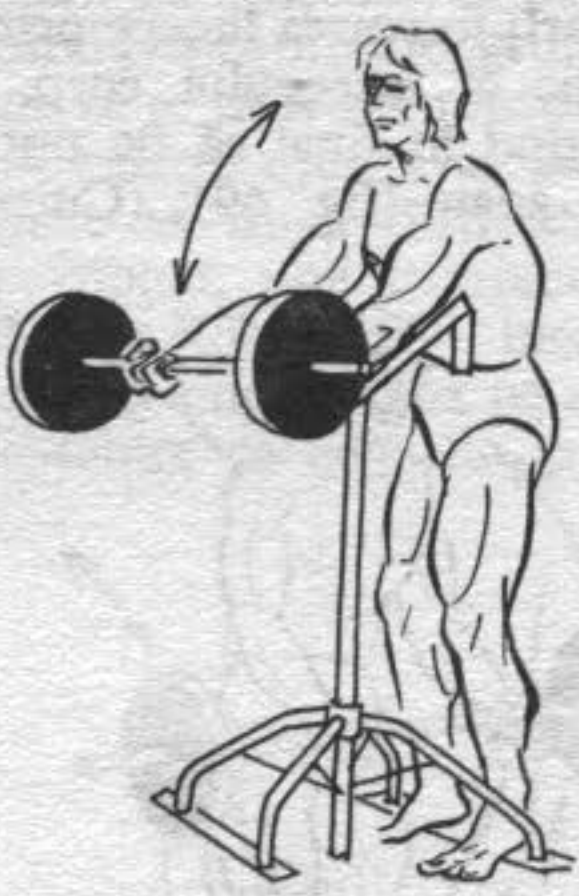


FIG. 50

de picioarele băncii (fig. 51); varianta elimină posibilitatea de trișare prin „săltarea“ barei; h) stînd cu picioarele ușor depărtate, trunchiul aplecat, coatele în sprijin pe coapse (priza tip supinație)

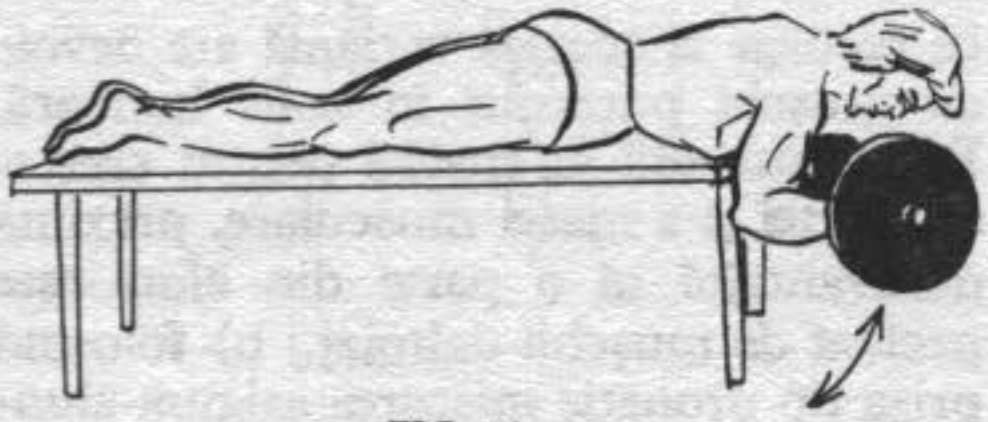


FIG. 51

(fig. 52); exercițiul provoacă o oboseală generală accentuată datorită efortului mare depus de mușchii picioarelor și ai

FIG. 52

spatelui; este posibilă execuția trișată printr-un elan al întregului corp; contribuie la scurtarea bicepșilor și la reliefarea lor.

Exercițiul cu variantele sale constituie mișcarea de bază pentru dezvoltarea mușchilor bicepși.

38. *Flexia antebrațelor pe brațe cu haltere mici* (fig. 53). Stînd cu picioarele ușor depărtate, brațele întinse în jos, cu cîte o halteră mică în fiecare mînă (priză tip semipronație). Din această poziție se execută flexia alternativă a antebrațelor pe brațe. Sînt solicitați mușchii bicepși și flexorii antebrațelor.

FIG. 53

Exercițiul se poate efectua în diverse variante: a) cu priza tip pronație; b) cu priza tip supinație; c) cu o semirotație a pumnului; (Flexia se începe cu priza tip semipronație. În timpul mișcării pumnul se rotește astfel încît la executarea flexiei propriu-zise priza este de tip supinație. La revenire mișcarea se execută în ordine inversă. Varianta exercițiului, creată de Arnold Schwarzenegger, asigură o foarte bună definire musculară. Datorită acestui exercițiu Schwarzenegger și-a dezvoltat o formă specială a bicepșilor: fiecare biceps este definit în așa fel, încît lateral se conturează un mușchi „în plus“, de mărimea unui ou. Pentru a controla corectitudinea execuției se va lucra în

reprize alternative pentru ambele brațe.) d) același exercițiu, flexînd brațele simultan; e) același exercițiu din șezînd; f) culcat pe spate, flexia antebrațelor efectuîndu-se pe lîngă bancă; (Aceasta trebuie să fie suficient de înaltă pentru ca halterele să nu atingă solul. Exercițiul este deosebit de eficient pentru reliefarea mușchilor.) g) șezînd cu spatele rezemat de un plan înclinat la 45°; antebrațele se ridică doar pînă la „punctul critic", adică pînă la nivelul la care flexia cere efort; priza mîinilor pe bară poate fi de tip pronație sau supinație. (În general, pozițiile șezînd și culcat, excluzînd orice posibilitate de trișare și asigurînd o bună localizare a travaliului, sînt foarte indicate pentru exersarea musculaturii brațelor. Exercițiul de la varianta g, putînd fi efectuat cu o încărcătură mare, ajută în primul rînd la creșterea masei musculare, mai ales a părții superioare a bicepșilor.) h) șezînd cu o halteră mică într-o mînă (priză tip supinație), cotul sprijinit de coapsă, mîna liberă susține cotul (fig. 54); mișcarea se poate executa și cu priza tip pronație sau semipronație; această variantă dă rezultate foarte bune, deoarece permite o amplitudine mare a mișcării, suprimă elanul, localizează efortul principal în zona bicepșilor și obligă la o execuție lentă; i) fandat, cu trunchiul aplecat înainte (fig. 55), brațul și cotul rămîn pe linia verticală, se lucrează numai din antebraț. Exercițiul contribuie la obținerea definirii, este posibilă însă și execuția trișată prin colaborarea trunchiului și a picioarelor, precum și „săltarea" antebrațelor. În acest ultim caz se recomandă utilizarea unei încărcături mari în scopul creșterii mai rapide a forței și a volumului muscular. Mișcarea se va efectua cu amplitudine redusă, coborînd haltera doar pînă la nivelul indicat în desen; în felul acesta mușchiul rămîne permanent sub tensiune.

FIG. 55

FIG. 54

39. *Flexia antebrațului pe brat la helcometru* (fig. 56). Stînd cu spatele la aparat, apucat cu mîna dreaptă de mînerul helcometrului (priză tip supinație): tracțiuni cu flexia antebrațului pe brat. Se poate efectua și cu priza tip

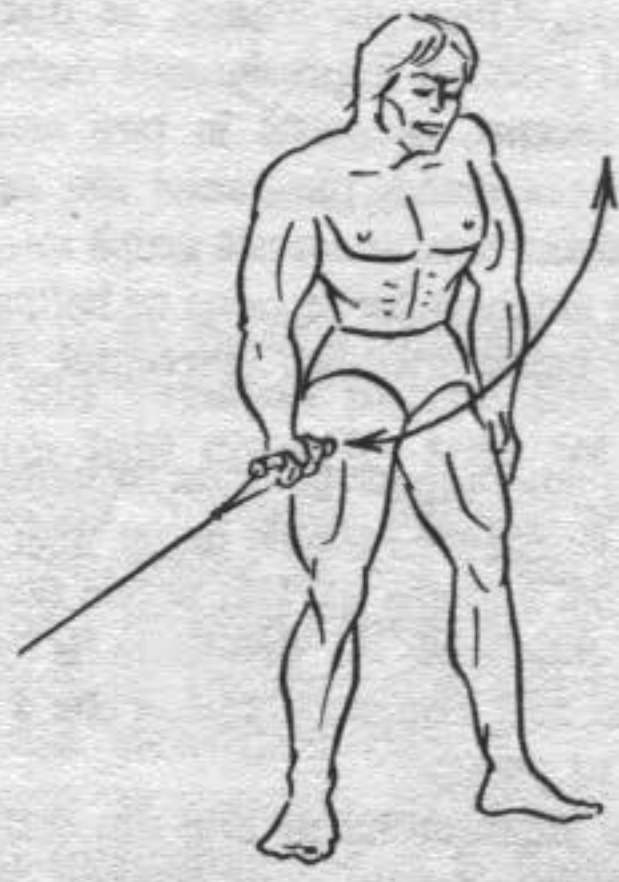


FIG. 56

pronație. Exercițiul solicitînd intens bicepșii pe toată traiectoria mișcării, este excelent pentru obținerea definirii, mai ales dacă se lucrează într-un ritm lent și se aplică metoda rezistenței negative.

Culturiștilor cu bicepși scurți (ca Franco Columbu) li se recomandă efectuarea unui număr mare de serii din flexia antebrațelor pe brațe, utilizînd o bancă specială înclinată la 70—80°. Cei ce posedă bicepși prelungi vor recurge de preferință la mișcări cu amplitudine mică, așadar la exerciții ce se execută cu mîinile apropiate pe bară.

Subliniem că mușchii bicepși pot fi ușor suprasolicitați la antrenamente, din care cauză în dezvoltarea lor apar perioade de stagnare. Constituind o grupă musculară de dimensiuni mai mici, bicepșii trebuie supuși unui travaliu mai puțin accentuat.

Cei ce doresc să cîștige masă musculară și forță vor include într-un antrenament trei exerciții pentru volum și unul pentru reliefare, cei deficitari în privința definirii musculare vor adopta proporția inversă.

Culturiștii avansați, pregătindu-se de concurs, pot lucra exercițiile pentru bicepși, combinîndu-le cu cele pentru tricepși, pe baza metodei superseriilor. Începătorii obțin de regulă rezultate bune dacă după bicepși exersează mușchii spatelui, apoi (eventual la al doilea antrenament) tricepșii și mușchii pieptului.

Campionul României la categoria de înălțime peste 172 cm, Gheorghe Humă, se distinge în primul rînd printr-o impresionantă dezvoltare a mușchilor bicepși, neegalată în țara noastră de nimeni. Vă prezentăm programul său de antrenament întocmit pentru această grupă musculară:

1. Flexia antebrațelor pe brațe cu haltera mare, folosind o bancă înclinată (exercițiul 37, varianta f).

2. Flexia antebrațelor pe brațe cu haltere mici, din șezînd cu spatele rezemat de un plan înclinat (exercițiul 38, varianta g). Din aceste două exerciții, care contribuie cu precădere la creșterea masei musculare, Humă efectuează cîte 4 reprize, fiecare în 10 repetări.

3. Flexia antebrațului pe braț din șezînd cu o halteră mică într-o mînă, cotul sprijinit de coapsă (exercițiul 38, varianta h).

4. Flexia antebrațelor pe brațe cu haltere mici, efectuînd o semirotație a pumnilor (exercițiul 38, varianta c). Ultimele exerciții — destinate definirii musculaturii — sînt efectuate de asemenea în 4 serii, dar cu cîte 15 repetări.

Mușchii tricepși

40. *Flotări cu sprijinul palmelor în spate* (fig. 57). Stînd cu spatele la o bancă sau la o masă, apucat de marginea acesteia, călcîiele în sprijin pe o suprafață ridicată. Prin îndoirea brațelor se coboară centrul de greutate al corpului cît mai jos posibil, apoi se revine în poziția inițială. Se lucrează pînă la apariția oboselii.

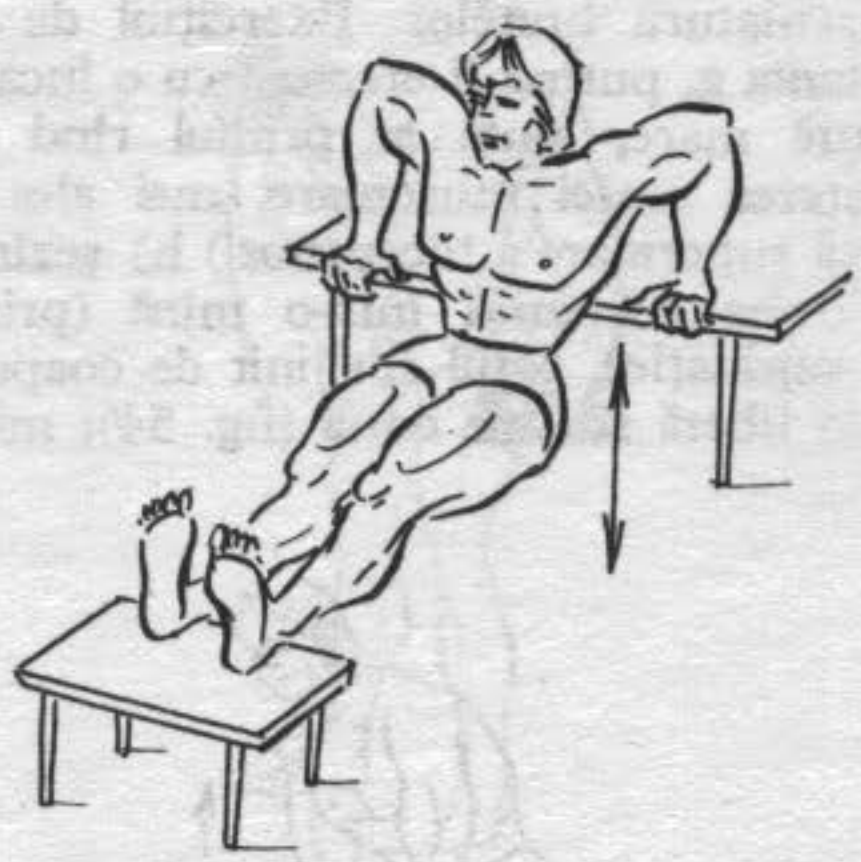


FIG. 57

Solicită mușchii tricepși și ai antebrațelor.

41. *Flotări din stînd în mîini* (fig. 58). Stînd în mîini (picioarele se pot sprijini de perete): îndoirea brațelor din coate și revenire în poziția inițială.

Dezvoltă mușchii tricepși, deltoizi, pectorali și ai antebrațelor.

42. *Flotări la paralele* (fig. 59). Sprijin pe paralele: inspirație și îndoirea brațelor, apoi întinderea lor, urmată de expirație. În timpul execuției coatele nu se depărtează de corp. Culturiștii avansați își pot prinde la centură o greutate (un disc metalic).

Este un exercițiu deosebit de complex, acționînd pe lîngă tricepși și pectorali și

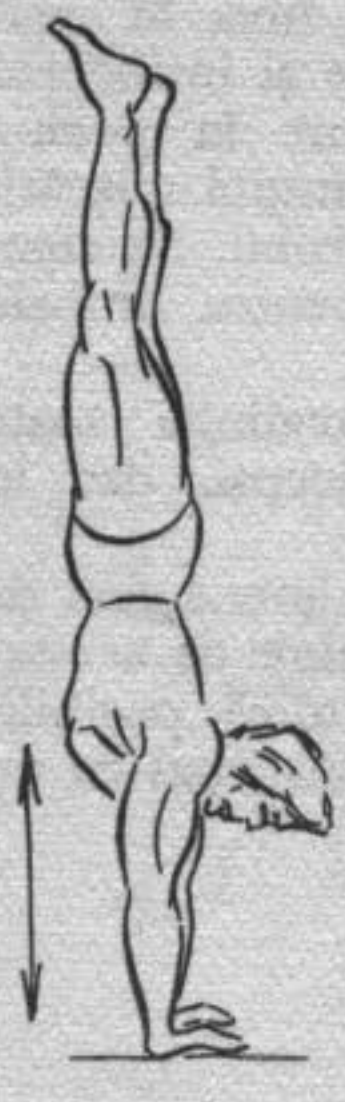


FIG. 58

FIG. 59

Exercițiul cunoaște multiple variante: a) cu priza tip pronație și deschiderea largă a brațelor; b) cu priza tip supinație, mîinile foarte apropiate pe bară; efectul se răsfrînge în special asupra vastului intern al tricepșilor; (Ambele variante se pot lucra și din șezînd. Întrucît mușchii lombari, fesieri și cei ai picioarelor nu participă la efort, se vor utiliza încărcături mai mici.) c) șezînd pe bancă reglabilă, înclinată la 45°; d) culcat pe spate pe bancă, brațele îndoite țin haltera la nivelul creștetului (priză tip pronație sau supinație), deschiderea brațelor egală cu lățimea umerilor; din această poziție, prin întinderea brațelor, bara se ridică deasupra pieptului, apoi se coboară în poziția inițială; mișcarea acționează asupra porțiunii lungi și a vastului lateral al tricepșilor asupra deltoizilor, marelui dorsal și mușchii antebrațelor.

Există cîteva modalități de execuție a mișcării: a) coatele depărtate, trunchiul ușor aplecat în față, privirea înainte; în această variantă lucrează foarte intens pectoralii, mișcarea fiind deosebit de eficientă pentru accentuarea liniei inferioare a acestora; b) același exercițiu, apucînd paralelele cu palmele orientate în afară. Sînt solicitați mai ales mușchii deltoizi.

Flotările la paralele constituie un exercițiu de bază pentru toți practicanții, indiferent de gradul de pregătire fizică.

Exercițiile 40—42 sînt recomandate copiilor, femeilor și vîrstnicilor.

43. *Întinderea antebrațelor în sus din stînd cu haltera la ceafă* (fig. 60). Stînd cu picioarele ușor depărtate, trunchiul drept, haltera se ține la ceafă (priză tip pronație) cu deschiderea brațelor egală cu lățimea umerilor. După inspirație se efectuează ducerea antebrațelor în sus, apoi revenire în poziția inițială cu expirație. Travaliul va fi suportat de tricepși numai dacă în timpul execuției coatele rămîn ridicate, altminteri efortul va fi preluat de mușchii deltoizi. Se lucrează exclusiv din antebrațe. Mișcarea dezvoltă porțiunea lungă și vastul lateral al tricepșilor.

FIG. 60

(fig. 61); e) poziția inițială identică cu aceea din varianta precedentă, antebrațele sînt însă coborîte spre sol (fig. 62); se execută ridicarea halterei prin ducerea antebrațelor în sus (fără deplasarea coatelor); se poate lucra și cu două haltere mici, iar picioarele se pot sprijini sau încrucișa deasupra băncii.

Acesta constituie exercițiul de bază pentru obținerea forței și masei musculare în zona tricepșilor.

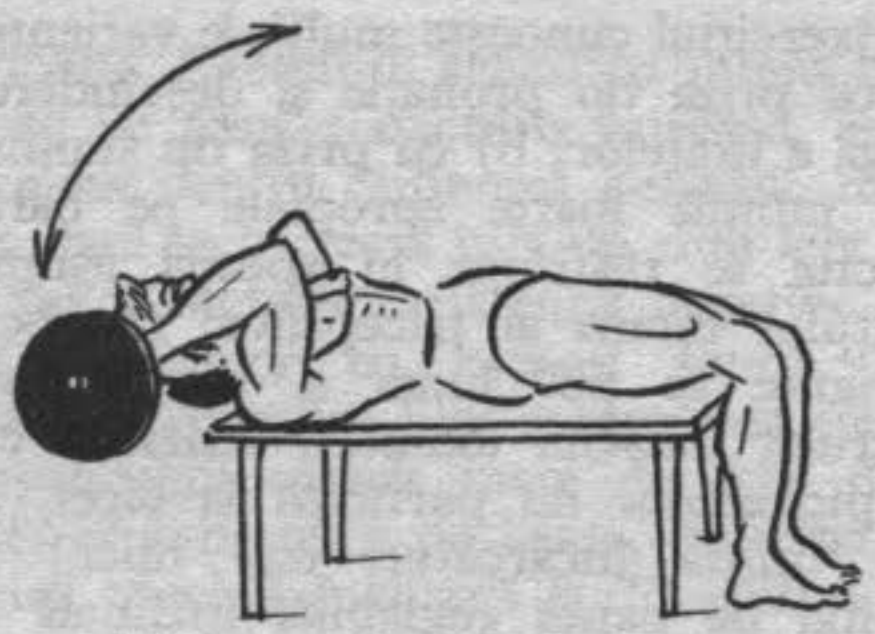


FIG. 61

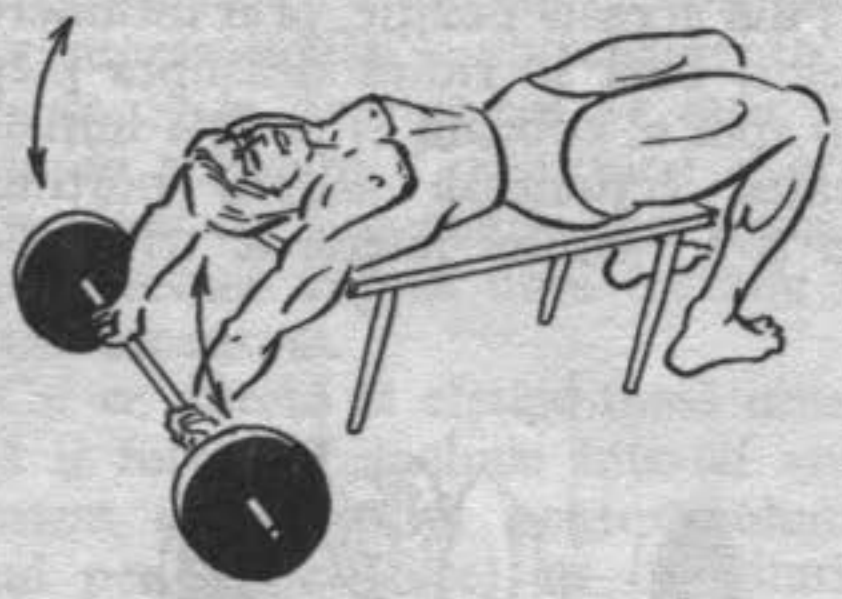


FIG. 62

44. *Îndoiri și întinderi ale brațelor cu hantela* (fig. 63). Șezînd pe bancă, un braț îndoit la 90° deasupra capului ține

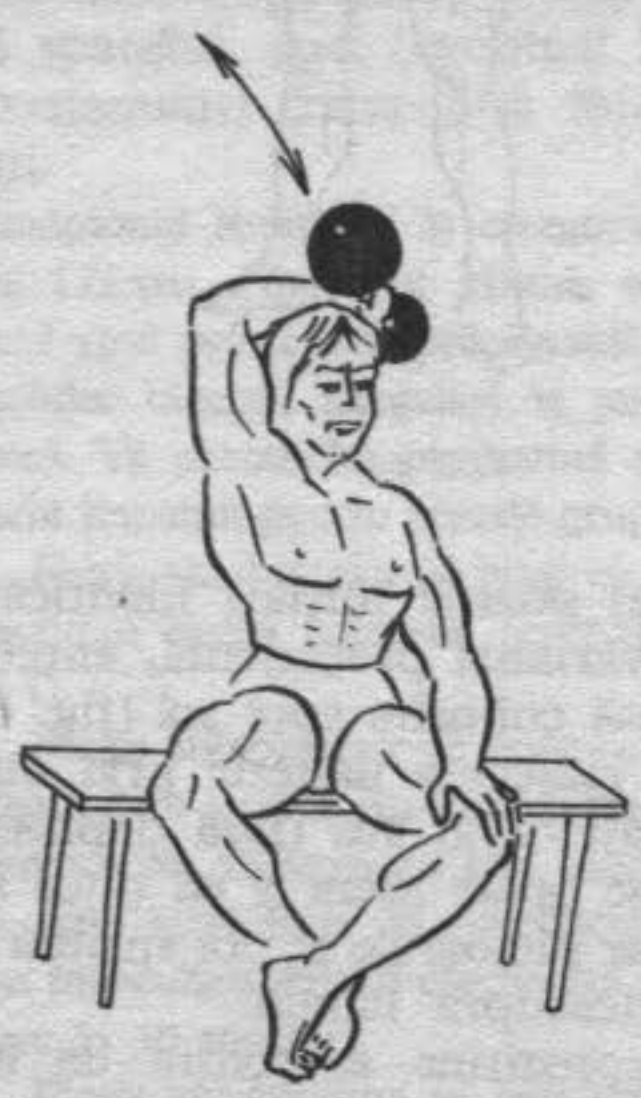


FIG. 63

o hantelă la ceafă, brațul liber în sprijin pe o coapsă: inspirație și întinderea antebrațului, apoi revenire în poziția inițială cu expirație. În timpul mișcării nu se schimbă poziția cotului. Se efectuează alternativ serii pentru ambele brațe.

Exercițiul supune travaliului toate fasciculele mușchilor tricepși, dar în special vastul intern.

Variante: a) din stînd lateral față de perete, brațul îndoit sprijinit de acesta; în această poziție se elimină posibilitatea de trișare (fig. 64); b) stînd cu un

FIG. 64

genunchi în sprijin pe banca reglabilă, înclinată la 45°, un braț cuprinde banca, celălalt este îndoit deasupra capului la 90° (fig. 65); datorită înclinației corpului punctul critic al mișcării este deplasat.

Exercițiul cu toate variantele sale este indicat și copiilor, femeilor și vîrstnicilor.

45. *Întinderi ale antebrațelor din stînd cu fața la helcometru* (fig. 66). Stînd cu fața la helcometru, brațele îndoite, coatele lipite de trunchi, mîinile apucă bara agățată de mînerul aparatului (priză tip pronație). Din această poziție inspirație și ducerea antebrațelor în jos prin învingerea rezistenței aparatului, apoi

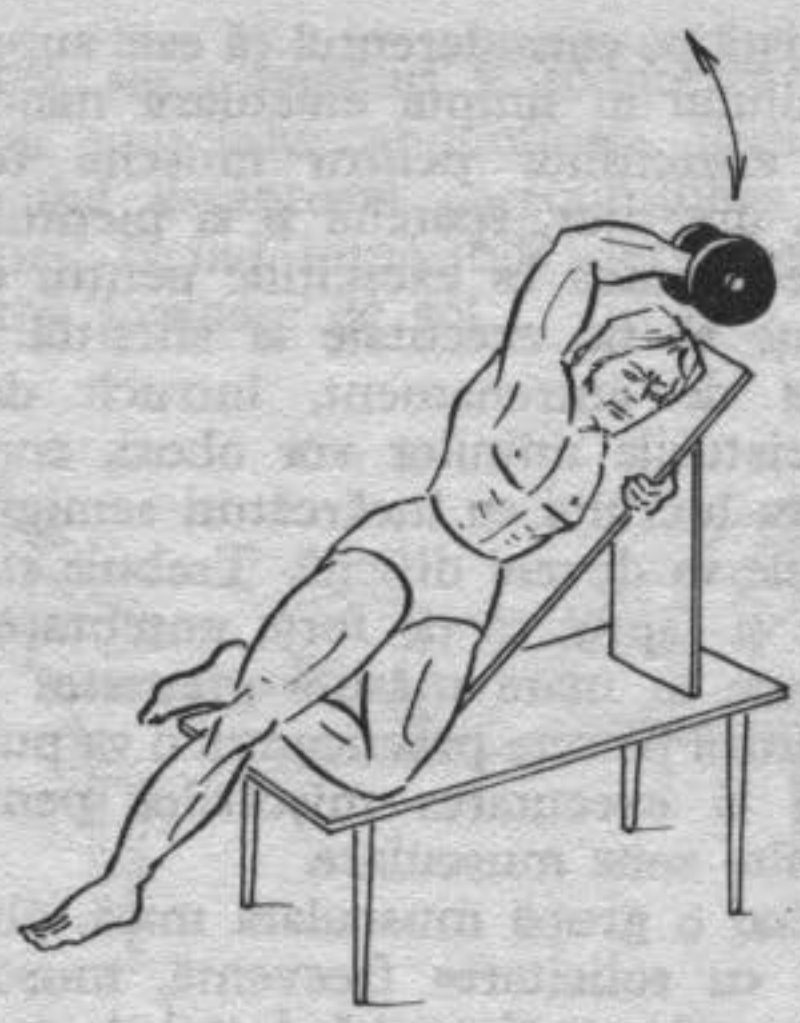


FIG. 65

FIG. 66

revenire în poziția inițială cu expirație. Se recomandă utilizarea cotierelor descrise la exercițiul 37.

Exercițiul acționează asupra mușchilor tricepși (vastul lateral și ai antebrațelor).

Mișcarea se poate executa și din poziția stînd pe genunchi cu spatele la aparat, coatele sprijinite pe o suprafață ridicată la nivelul pieptului: antebrațele se întind spre sol învingînd rezistența helcometrului (fig. 67).

Efectuat cu încărcătură mijlocie, exercițiul contribuie la definirea musculară; dacă se utilizează încărcătură grea se stimulează creșterea forței fizice.

Tricepșii pot fi prelucrați numai prin mișcări scurte. Întrucît acești mușchi reprezintă două treimi din volumul musculaturii brațelor, culturiștii de performanță sînt datori să le acorde o atenție sporită.

FIG. 67

Exercițiile preferate ale lui Peter Stach, triplu campion european și vicecampion mondial, unanim apreciat pentru reliefarea musculaturii brațelor sale, se pot încadra în grupa de mișcări descrisă mai sus.

1. Flotări la paralele (exercițiul 42): 5 serii, fiecare executată pînă la epuizare.

2. Ducerea antebrațelor în sus din culcat pe spate (exercițiul 43, varianta d): 5 serii a cîte 8 repetări.

3. Îndoiri și întinderi ale brațelor cu hantele (exercițiul 44): 5 serii a cîte 12 repetări.

4. Întinderi ale antebrațelor din stînd cu fața la helcometru (exercițiul 45): 5 serii a cîte 12 repetări.

Primele două exerciții asigură dezvoltarea masei musculare, următoarele două definirea și reliefarea.

Vă prezentăm în continuare unul din programele lui Larry Scott, conceput pe baza metodei seriilor combinate (pentru bicepși-tricepși).

Prima superserie: 1. flexia antebrațelor pe brațe cu haltera mare, folosind un plan înclinat (exercițiul 37, varianta f) cu 2. ducerea antebrațelor în sus din culcat pe spate (exercițiul 43, varianta d). În total 4 serii, fiecare cu cîte 7 repetări.

A doua superserie: 1. flexia antebraţelor pe braţe cu haltera mare din stînd cu trunchiul aplecat, coatele în sprijin pe coapse (exerciţiul 37, varianţa h) cu 2. îndoiri şi întinderi ale braţelor cu hantela (exerciţiul 44): 5 serii, fiecare cu cîte 7 repetări.

A treia superserie: 1. flexia antebraţelor pe braţe cu haltere mici cu priza tip semipronaţie (exerciţiul 38, varianta b) cu 2. întinderi ale antebraţelor din stînd cu faţa la helcometru (exerciţiul 45): 5 serii a cîte 12 repetări.

Muşchii antebraţelor

46. *Flexia şi extensia mîinii* (fig. 68). Şezînd pe bancă, coatele şi antebraţele sprijinite pe coapse, încheietura pumnilor depăşind genunchii, mîinile ţin o halteră mare (priză tip pronaţie). Din această poziţie se efectuează lent flexia şi extensia mîinii. Repriza se încheie la apariţia oboselii.

FIG. 68

Variante: a) cu priza tip supinaţie, ce permite folosirea unei încărcături mai mari; b) cu două hantele; c) cu braţele aşezate între picioare, coatele sprijinite pe marginea băncii. Exerciţiul îşi atinge scopul numai dacă mişcarea se efectuează foarte lent şi exclusiv din încheieturile mîinilor.

Dezvoltă toţi muşchii antebraţelor.

Este indicat tuturor practicanţilor, indiferent de vîrstă şi sex. Atragem atenţia culturiştilor de performanţă că această grupă musculară nu trebuie neglijată pe considerentul că este supusă travaliului în timpul efectuării majorităţii exerciţiilor pentru muşchii braţelor, umerilor, spatelui şi ai pieptului. Se recomandă ca exerciţiile pentru antebraţe să fie executate la sfîrşitul şedinţei de antrenament, întrucît dacă încheieturile mîinilor vor obosi, continuarea lucrului cu încărcături semigrele şi grele va deveni dificilă. Trebuie subliniat şi faptul că de forţa antebraţelor depinde în mare măsură greutatea încărcăturii pe care practicantul o va putea folosi la executarea mişcărilor pentru celelalte zone musculare.

Fiind o grupă musculară mică, obişnuită cu solicitarea frecventă, muşchii antebraţelor se dezvoltă destul de greu; se impune astfel necesitatea efectuării reprizelor într-un mare număr de repetări (15—20).

Lou Ferrigno, de pildă, care alături de Larry Scott, Bill Pearl, Chuck Sipes, Olev Annus, se remarcă prin dezvoltarea musculaturii antebraţelor, efectuează de trei ori pe săptămînă cîte 5 serii din flexia şi extensia mîinii, cu priză tip pronaţie şi supinaţie alternativ. Nu foloseşte încărcături mari; în schimb lucrează fiecare serie în aproximativ 20 de repetări.

O menţiune specială pentru femei: deoarece nu au nevoie de braţe excesiv de dezvoltate, vor efectua exerciţii pentru bicepşi, tricepşi şi antebraţe numai în scopul tonificării musculaturii, deci cu încărcătură mai mică şi număr redus de repetări.

EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII ABDOMINALI ŞI INTERCOSTALI

47. *Forfecarea picioarelor* (fig. 69). Culcat înapoi, picioarele se ridică la 30—45°: forfecări pe verticală. Mîinile pot fi aşezate la ceafă sau întinse de-a lungul corpului. Este important ca în timpul mişcării să nu se arcuiască trunchiul în regiunea lombară, ceea ce ar determina o contracţie statică a muş-

chilor sacro-lombari și reducerea efortului mușchilor abdominali. Ridicarea capului garantează corectitudinea execuției, făcînd imposibilă dezlipirea regiunii lombare de sol.

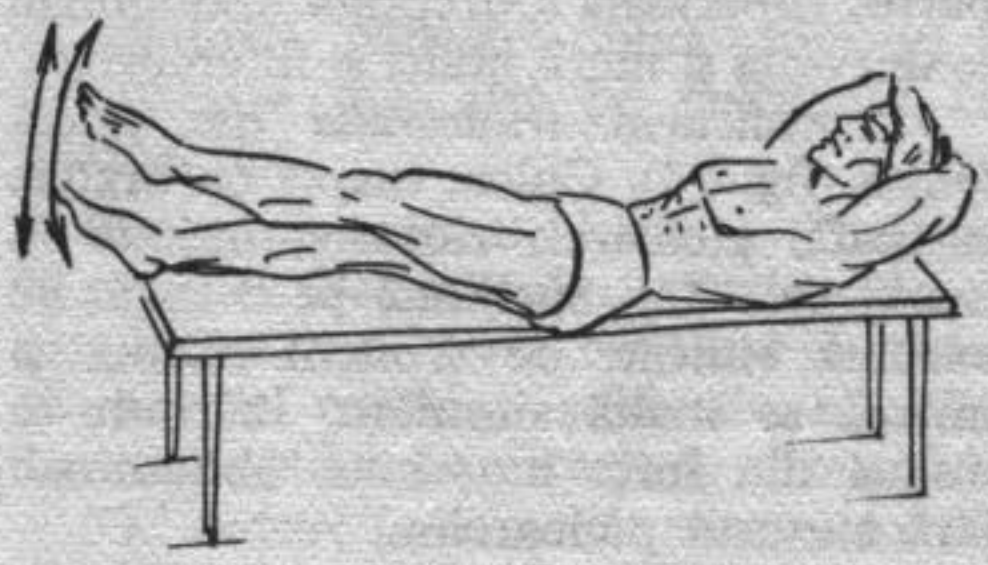


FIG. 69

Exercițiul dezvoltă drepții abdominali (părțile inferioare, de regulă, foarte „refractare"), oblicii interni și externi. Dificultatea și, ca urmare, eficacitatea exercițiului cresc dacă se folosesc papuci speciali cu îngreuieri (eventual se pot încălța bocanci de schi). Cu asemenea îngreuieri se poate lucra la toate exercițiile descrise mai jos ce se bazează pe mișcarea picioarelor.

Variante: a) din aceeași poziție se efectuează forfecări pe orizontală; b) ridicarea simultană la 90° a picioarelor întinse.

48. *Ridicarea picioarelor din culcat pe un plan înclinat* (fig. 70). Culcat înapoi pe un plan înclinat, picioarele întinse și apropiate (eventual încălțate cu papuci metalici), mîinile apucă planul deasupra capului: inspirație și ridicarea simultană a picioarelor la 90°, fără a arcui zona lombară, apoi revenire în poziția inițială cu expirație. Picioarele se pot ridica și deasupra capului prin desprinderea șezutei de bancă. Dificultatea exercițiului este direct proporțională cu unghiul de înclinare a planului. Exercițiul are efect numai dacă se execută lent, fără elan.

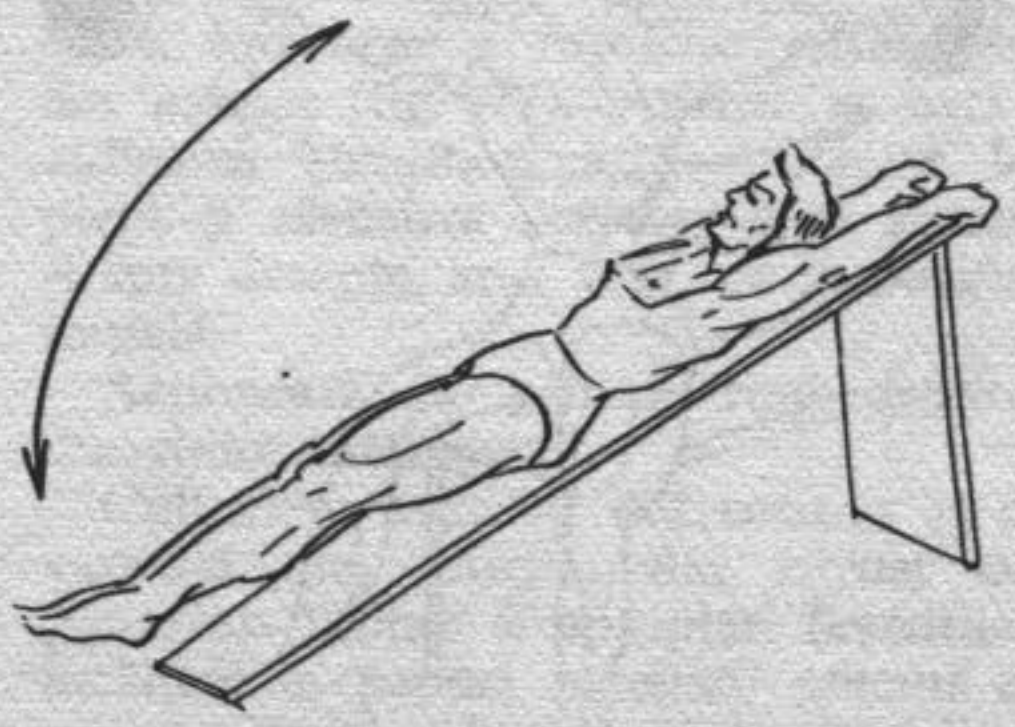


FIG. 70

Mișcarea constituie exercițiul de bază pentru partea inferioară a mușchilor abdominali.

Variante: a) ridicarea genunchilor la piept; b) forfecarea picioarelor, menținîndu-le la 30 cm deasupra planului; c) forfecarea picioarelor pe orizontală.

49. *Ridicarea trunchiului din culcat înapoi* (fig. 71). Culcat înapoi, mîinile la șolduri sau la ceafă, picioarele fixate: inspirație și ridicarea trunchiului, apoi revenire lentă cu expirație, fără atingerea băncii cu spatele.

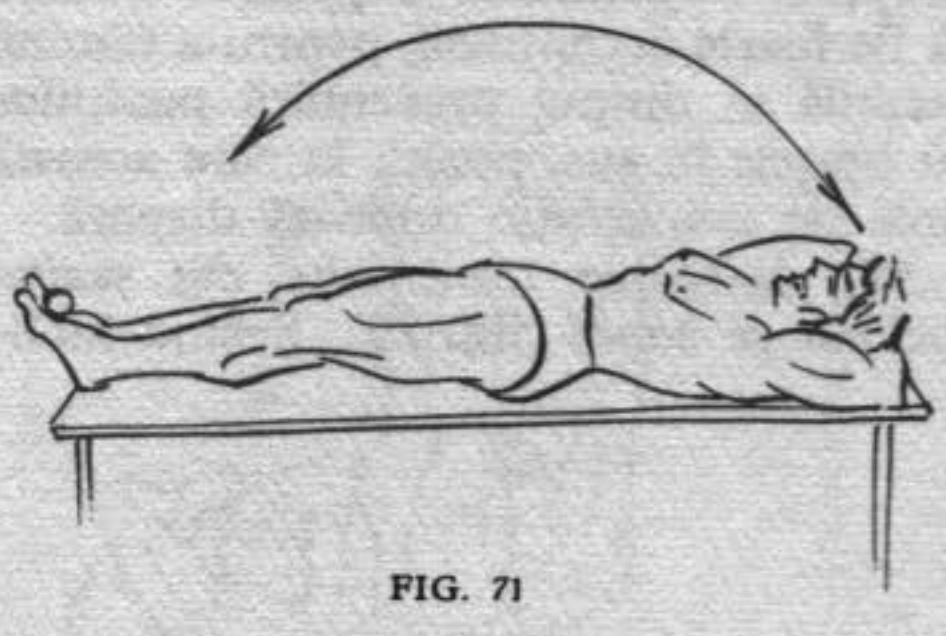


FIG. 71

Dezvoltă în special drepții abdominali (partea superioară) și oblicii abdominali.

Exercițiul prezintă cîteva variante, din care vă oferim două: a) din culcat cu capul în jos pe un plan înclinat; dificultatea mișcării sporește odată cu unghiul de înclinare (fig. 72); (Întrucît culturiștii au nevoie de mușchi abdominali scurți și tonici, se recomandă în timpul execuției flexarea picioarelor la 45°. În acest caz mușchii drepți abdominali nu se întind.) b) culcat pe un plan înclinat ridicarea trunchiului cu răsucire, astfel încît cotul drept să atingă genunchiul stîng; mișcarea se efectuează alternativ în cele două sensuri. Varianta este foarte eficace, deoarece se

acționează atît asupra abdomenului, cît și asupra părților laterale ale trunchiului, implicînd în lucru marii oblici, adesea neglijați.

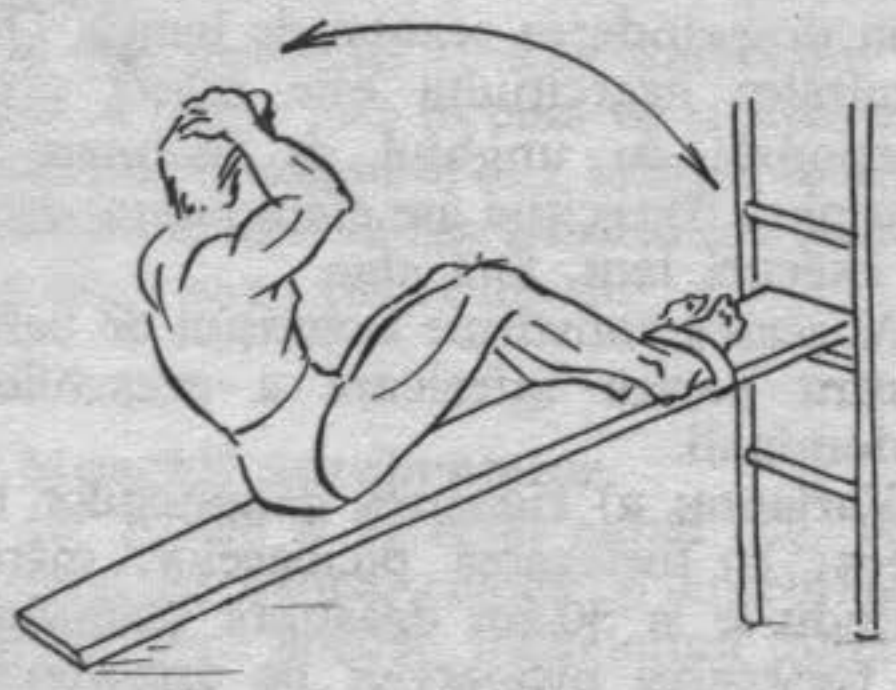


FIG. 72

Toate variantele contribuie la obținerea separării părții inferioare a mușchilor pectorali de partea superioară a drepților abdominali. Separarea trebuie să fie foarte accentuată, pentru a rămîne vizibilă în timpul prezentării pozițiilor cu brațele în sus, poziții în care această linie de demarcație tinde să dispară.

50. *Aplecarea trunchiului din șezînd înclinat pe bancă* (fig. 73). Șezînd înclinat pe bancă, cu picioarele fixate, brațele la ceafă, se execută aplecarea lentă a trunchiului pînă la nivelul băncii (orizontală) și revenirea în poziția inițială. Exercițiul, menținînd permanent sub tensiune musculatura abdominală, constituie mișcarea de bază pentru dezvoltarea drepților abdominali (partea superioară).

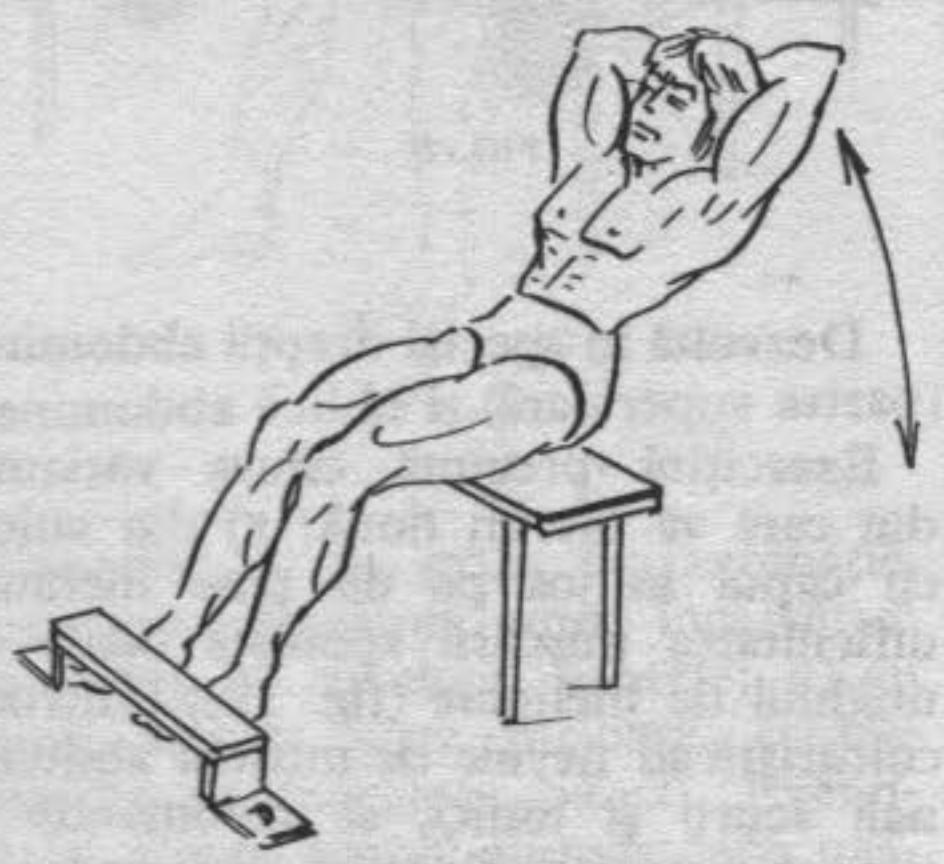


FIG. 73

Se poate efectua și aplecarea cu răsucire a trunchiului. În acest caz pe lîngă partea superioară a drepților abdominali se dezvoltă și marii oblici și intercostalii.

51. *Ridicarea trunchiului din culcat înapoi* (fig. 74). Culcat înapoi cu brațele la ceafă, picioarele ridicate, îndoite în unghi de 90° și sprijinite pe o bară. Se execută ridicări de trunchi. Capul și umerii se înalță simultan, lucrîndu-se numai din forța mușchilor abdominali, fără ajutorul picioarelor.

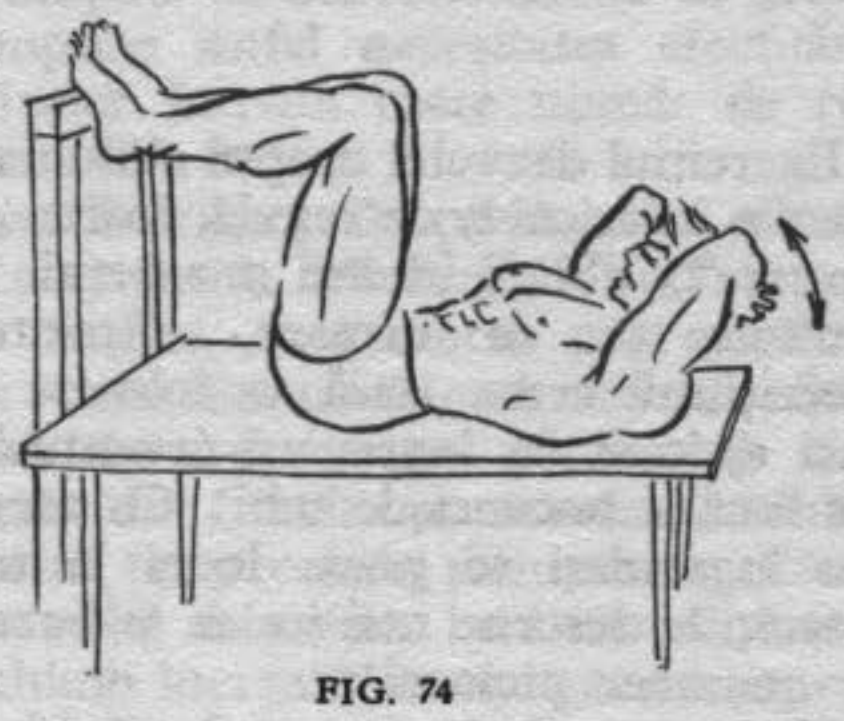


FIG. 74

Tonifică toți mușchii abdominali, reprezentînd un exercițiu indispensabil culturiștilor de performanță.

52. *Răsuciri de trunchi* (fig. 75). Șezînd călare pe bancă, cu o halteră mare

FIG. 75

pe umeri, mîinile apucă bara în imediata vecinătate a discurilor: răsuciri ale trunchiului spre stînga și spre dreapta cu maximum de amplitudine. Solicită intens mușchii oblici, reliefarea cărora completează dezvoltarea drepților abdominali și asigură o frumoasă centură abdominală. Mușchii oblici puternici îi avantajează mai ales pe culturiștii cu bazinul lat.

Exercițiul se poate lucra și din stînd în picioare. Varianta din șezînd pe bancă este totuși de preferat, dat fiind că această poziție menține șoldurile imobile, sporind gradul de eficacitate al mișcării.

53. *Îndoiri laterale ale trunchiului din culcat pe bancă* (fig. 76). Culcat pe o latură pe bancă, trunchiul depășind extremitatea acesteia, picioarele fixate, brațele la ceafă: inspirație și ridicarea trunchiului cît mai sus posibil, apoi coborîrea cît mai jos cu expirație. Se efectuează alternativ reprize pentru ambele laturi.

Dezvoltă mușchii oblici.

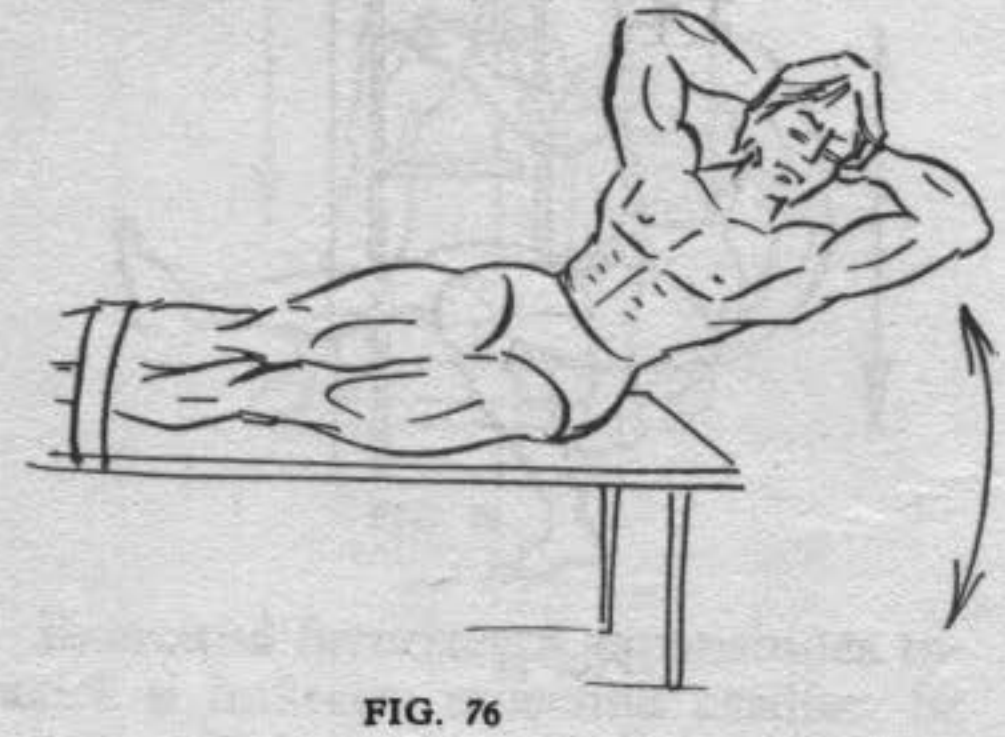


FIG. 76

54. *Ridicarea și răsucirea picioarelor din atîrnat* (fig. 77). Atîrnat la bară: ridicarea simultană a genunchilor la piept și răsucirea acestora spre stînga și spre dreapta, apoi revenire în poziția inițială.

Acționează în primul rînd asupra mușchilor intercostali.

Culturiștii avansați pot recurge la o variantă mai dificilă: din atîrnat cu picioarele întinse și apropiate (eventual încălțate în papuci metalici) execută o mișcare circulară amplă; vîrfurile picioarelor trebuie să ajungă cît mai aproape de nivelul capului (fig. 78). Pe lîngă mușchii abdominali, exercițiul solicită și mușchii picioarelor.

FIG. 77

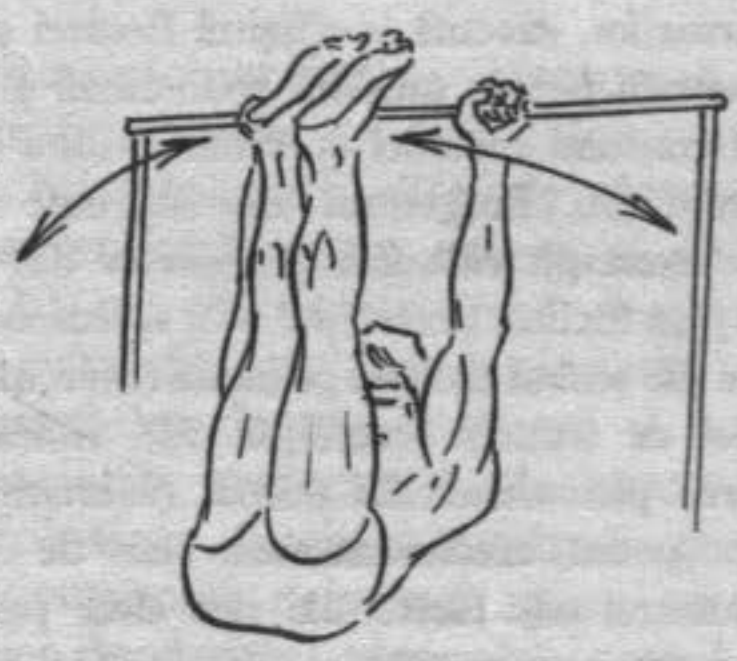


FIG. 78

Toate exercițiile pentru mușchii abdominali și intercostali sînt recomandate practicanților, indiferent de vîrstă și sex, unele dintre ele însă rămîn accesibile doar culturiștilor de performanță.

Precizăm că în cazul acestei zone musculare nu se pune problema obținerii masei, ci a fortificării și definirii. Pentru ca talia culturiștilor să fie cît mai subțire, exercițiile pentru mușchii abdominali și intercostali nu se efectuează în general cu îngreuieri, ci învingînd greutatea propriului corp. Se lucrează în schimb într-un număr foarte mare de repetări. Bunăoară, Frank Zane execută

zilnic 300 de repetări din aplecarea trunchiului din şezînd înclinat pe o bancă (exerciţiul 50), 100 de repetări din răsuciri de trunchi (exerciţiul 52) şi 200 de repetări din ridicarea genunchilor la piept din culcat pe un plan înclinat (exerciţiul 48, varianta a). Majoritatea campionilor includ în programul lor exerciţii zilnice pentru zona abdominală. Unii însă, printre ei Mike Mentzer, consideră că nu trebuie lucrată mai des de trei ori pe săptămînă, întrucît musculatura, obişnuindu-se cu efortul, devine „imună" la solicitări.

Se recomandă efectuarea exerciţiilor pentru muşchii abdominali şi intercostali la sfîrşitul antrenamentului (exceptînd firește situaţiile în care se aplică metoda priorităţii).

Încă o menţiune importantă: în privinţa reliefării musculare nici o altă zonă a corpului nu este atît de dependentă de regimul alimentar ca zona abdomenului.

Egipteanul Mohammad Makkawy, în preajma concursurilor, execută la sfîrşitul fiecărei şedinţe un program pentru muşchii abdominali şi intercostali conform metodei antrenamentului în circuit continuu. Programul său cuprinde următoarele exerciţii: ridicarea picioarelor din culcat pe un plan înclinat (exerciţiul 48), aplecarea trunchiului din şezînd înclinat pe bancă (exerciţiul 50), răsuciri de trunchi (exerciţiul 52), ridicarea şi răsucirea picioarelor din atîrnat (exerciţiul 54). După o pauză, efectuează acest ciclu de mişcări de încă trei ori. Exerciţiile sînt alese pentru a acţiona atît asupra părţilor inferioară şi superioară a drepţilor abdominali, asupra marilor oblici, cît şi asupra intercostalilor. După terminarea superseriilor Makkawy exersează timp de cîteva minute poziţii pentru etalarea muşchilor acestei zone.

O ultimă remarcă: bazinul lat reprezintă un handicap pentru culturiştii de performanţă. Dimensiunile bazinului nu se pot modifica prin exerciţiu. Dezavantajul poate fi însă compensat prin dezvoltarea accentuată a părţii superioare a bustului (muşchii deltoizi, pectorali, marele dorsal), astfel încît, prin comparaţie, bazinul să pară mai îngust. La elaborarea programului liber ales se vor evita poziţiile cu faţa şi spatele spre juriu, preferîndu-se cele laterale şi din semiprofil.

EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII COAPSELOR

55. *Mersul piticului cu haltera pe umeri.* Ghemuit cu o halteră mare pe umeri: mersul piticului pînă la apariţia oboselii. Cei ce nu posedă forţa necesară pot efectua mişcarea şi fără halteră.

Exerciţiul întăreşte gleznele şi dezvoltă rezistenţa tuturor muşchilor membrelor inferioare.

56. *Genuflexiuni pe un picior* (fig. 79). Stînd în echilibru pe un picior, piciorul opus ridicat la orizontală, o mînă în sprijin pe scara fixă: inspiraţie şi genuflexiune, apoi revenire cu expiraţie. Se lucrează alternativ reprize pentru ambele picioare.

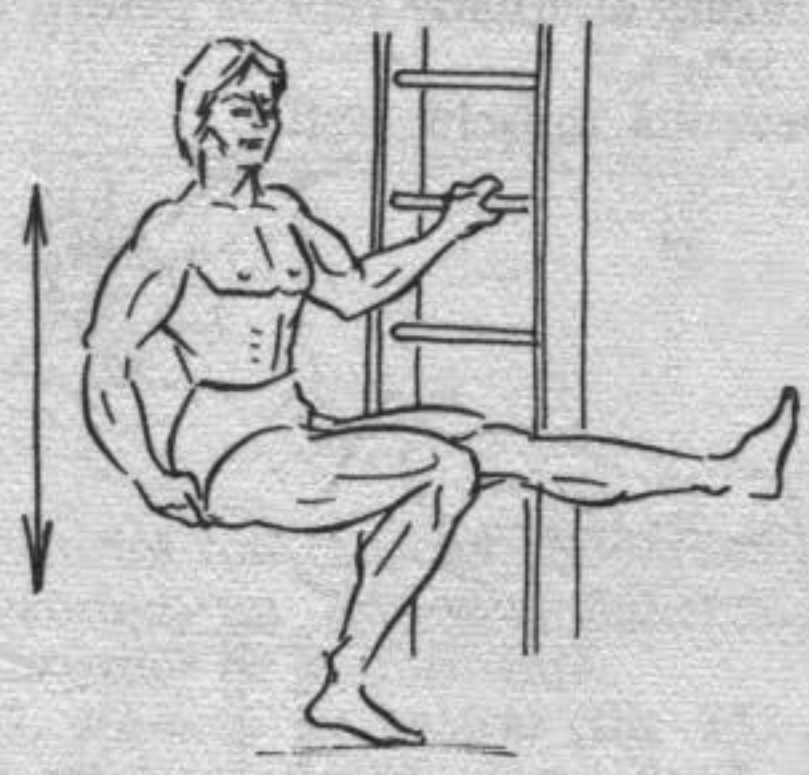


FIG. 79

Acţionează asupra tuturor muşchilor membrelor inferioare, fiind una din cele mai eficiente mişcări pentru reliefarea musculaturii.

Exerciţiile 55 şi 56 sînt indicate practicanţilor, indiferent de vîrstă sau sex.

57. *Genuflexiuni cu haltera* (fig. 80). Stînd cu picioarele uşor depărtate, haltera pe umeri (priză tip pronaţie): inspiraţie urmată de genuflexiune, apoi revenire în stînd şi expiraţie. Pentru a evita accidentările în zona lombară, mişcarea se cere executată menţinînd trunchiul drept, iar haltera sprijinită de muşchiul trapez încordat. Ca să-şi poată

păstra echilibrul, executantul trebuie să privească într-un punct fix la aproximativ 1,5 m deasupra solului. Așezarea sub călcîie a unei stinghii de lemn de cîțiva centimetri grosime, contribuie de asemenea la asigurarea stabilității, precum și la localizarea precisă a efortului în zona coapselor, gambele în acest caz fiind solicitate mai puțin. Nu se vor efectua genuflexiuni complete, mișcarea continuînd doar pînă ce fesierii ajung puțin mai jos de nivelul genunchilor. Dacă la revenire picioarele nu se îndreaptă complet, musculatura rămîne permanent sub tensiune.

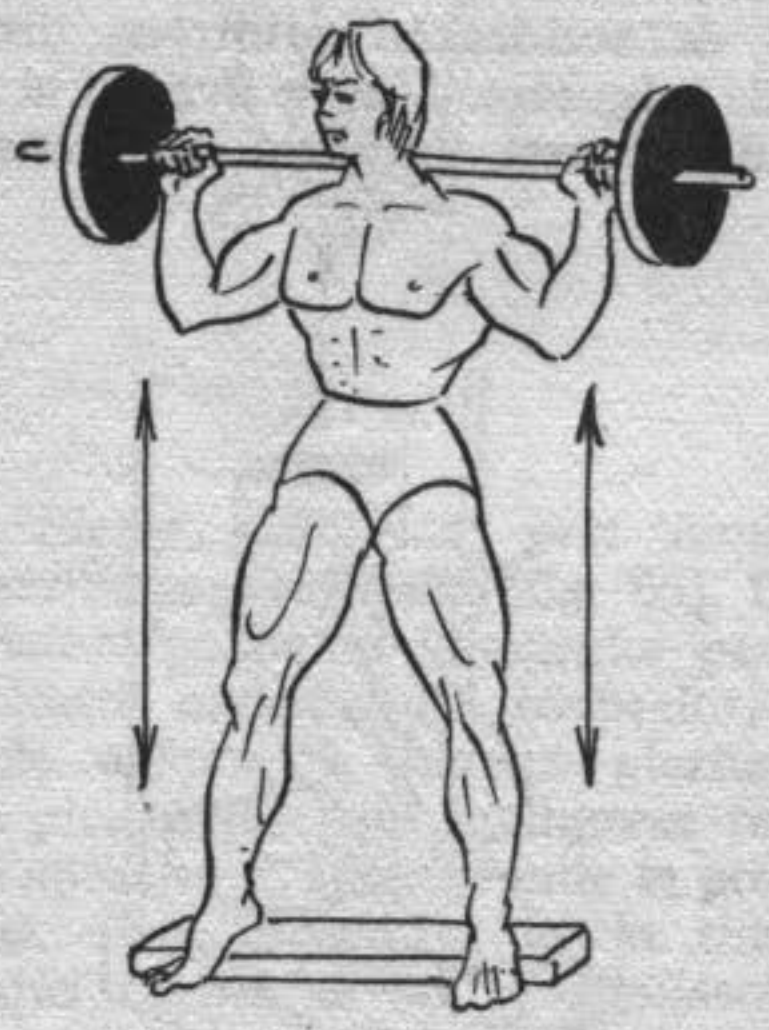


FIG. 80

Exercițiul favorizează expansiunea toracică și întărește mușchiul cardiac. Se recomandă, în consecință, inspirația profundă și aplicarea metodei superseriilor, asociind genuflexiunile cu o altă mișcare ce stimulează mărirea capacității toracice (vezi exercițiul 34). Întrucît accelerează metabolismul și circulația sanguină, contribuie totodată la fortificarea întregului organism. Numeroși culturiști apelează la acest exercițiu ori de cîte ori înregistrează un impas în dezvoltarea lor fizică.

Genuflexiunile prezintă însă și unele dezavantaje: dezvoltă mușchii fesieri și în plus bara apasă asupra coloanei vertebrale. Dar, întrucît avantajele prevalează, exercițiul este socotit totuși mișcarea de bază pentru mușchii zonei superioarè a coapselor.

Menționăm că genuflexiunea cu bara pe umeri constituie cea de-a treia probă de powerlifting. Se consideră că un bărbat dispune de o condiție fizică bună dacă reușește să execute o genuflexiune cu o încărcătură de 1,5 ori mai mare decît greutatea propriului corp. Dacă greutatea barei este dublă față de greutatea executantului, acesta se bucură de o condiție fizică excelentă.

Pentru a proteja de accidentări zona lombară, se recomandă folosirea la acest exercițiu a unei centuri largi, aidoma celor ale halterofililor.

Încărcătura cu care se lucrează este, de obicei, grea sau semigrea. Dacă se utilizează o halteră grea este indicată susținerea acesteia pe două suporturi. Totodată, după cîteva genuflexiuni culturistul poate să rămînă în poziția stînd pe un timp de respirație. Numărul timpilor de respirație suplimentari poate crește pe parcursul execuției pînă la 3—4.

Poziția picioarelor la efectuarea genuflexiunilor este de trei feluri: a) cu genunchii depărtați, călcîiele apropiate; varianta solicită vastul extern și adductorii; b) cu picioarele ușor depărtate, tălpile paralele; varianta acționează asupra mușchilor drepții femurali și fesieri (este varianta preferabilă, deoarece permite folosirea unei încărcături grele); c) cu genunchii orientați spre interior, călcîiele depărtate; dezvoltă vastul intern și drepții femurali. Mai există bineînțeles și alte modalități de execuție: d) stînd cu haltera deasupra pieptului; (Avantajul poziției constă în faptul că menajează vertebrele lombare, trunchiul rămînînd în mod obligatoriu drept. Varianta împiedică însă expansiunea toracică întrucît încărcătura apasă pe piept. Efortul revine părții inferioare a musculaturii coapselor.) e) stînd cu genunchii ușor îndoiți, călcîiele sprijinite pe stinghie de lemn, haltera se ține în partea posterioară a coapselor (priză tip pronație sau supinație), deschiderea brațelor egală cu lățimea umerilor (fig. 81). Pentru a mări travaliul, executantul nu va îndrepta picioarele complet. Exer-

cițiul solicită cu precădere mușchii din zona inferioară a coapselor. Varianta prezintă avantaje, în special pentru cei ce lucrează singuri și nu au posibilitatea de a se asigura, sprijinind bara de suporturi. Este însă puțin favorabilă dezvoltării capacității vitale, întrucît toracele în această poziție este blocat.

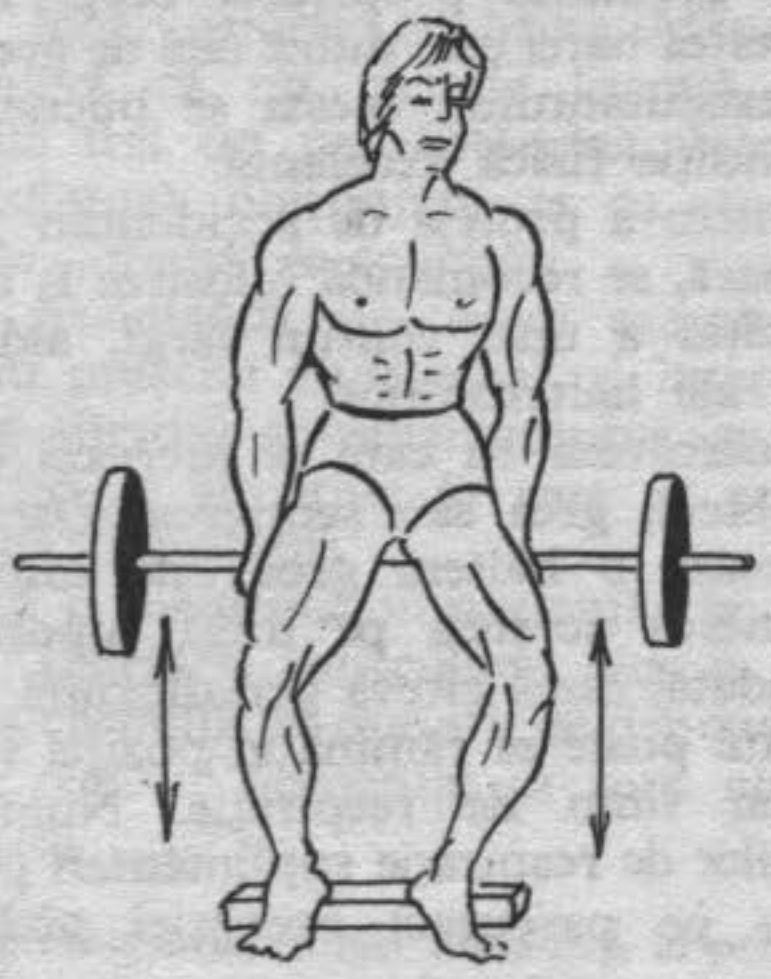


FIG. 81

58. *Îndoirea și întinderea picioarelor la cadrul înclinat* (fig. 82). Stînd pe cadrul înclinat cu spatele sprijinit, mîinile

FIG. 82

se țin pe haltera ce este fixată de cadru în partea posterioară a coapselor. După inspirație se execută coborîrea trunchiului prin îndoirea picioarelor, apoi revenire cu expirație. Ca și variantele d și e ale exercițiului precedent, mișcarea dezvoltă zona inferioară a coapselor, dar dintr-un unghi diferit (datorită înclinației cadrului). Ajută atît la obținerea masei, cît și a definirii musculare.

59. *Îndoirea și întinderea picioarelor din culcat înapoi* (fig. 83). Culcat înapoi cu tălpile sub cadrul izometric, șoldurile așezate la un nivel mai ridicat decît umerii: inspirație și îndoirea picioarelor susținînd încărcătura, apoi revenire în poziția inițială cu expirație, învingînd rezistența încărcăturii. Se poate lucra cu încărcături grele, executantul fiind ferit de accidentări printr-un dispozitiv de asigurare. Marele avantaj al exercițiului constă în aceea că menajează

FIG. 83

coloana vertebrală. Contribuie la creșterea forței și a volumului muscular.

Efectul mișcării se răsfrînge asupra zonei superioare a coapselor, precum și asupra tuturor mușchilor părții posterioare a acestora.

60. *Extensia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului* (fig. 84). Șezînd pe banca aparatului pentru dezvoltarea musculaturii coapselor, picioarele agățate de aparat la nivelul gleznelor: extensia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului, apoi revenire în poziția inițială.

Dezvoltă toți mușchii părții anterioare a coapselor, reprezentînd exercițiul de

bază pentru definirea lor. În acest scop mișcarea se va efectua lent, fără avînt, iar la fiecare repetare picioarele se vor menține în extensie timp de cîteva secunde.

FIG. 84

61. *Flexia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului* (fig. 85). Culcat înainte pe banca aparatului pentru dezvoltarea musculaturii coapselor, picioarele agățate la nivelul gleznelor: flexia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului, apoi revenire în poziție inițială. Este important ca în timpul execuției corpul să nu se arcuiască.

Constituie exercițiul de bază pentru mușchii părții posterioare a coapselor.

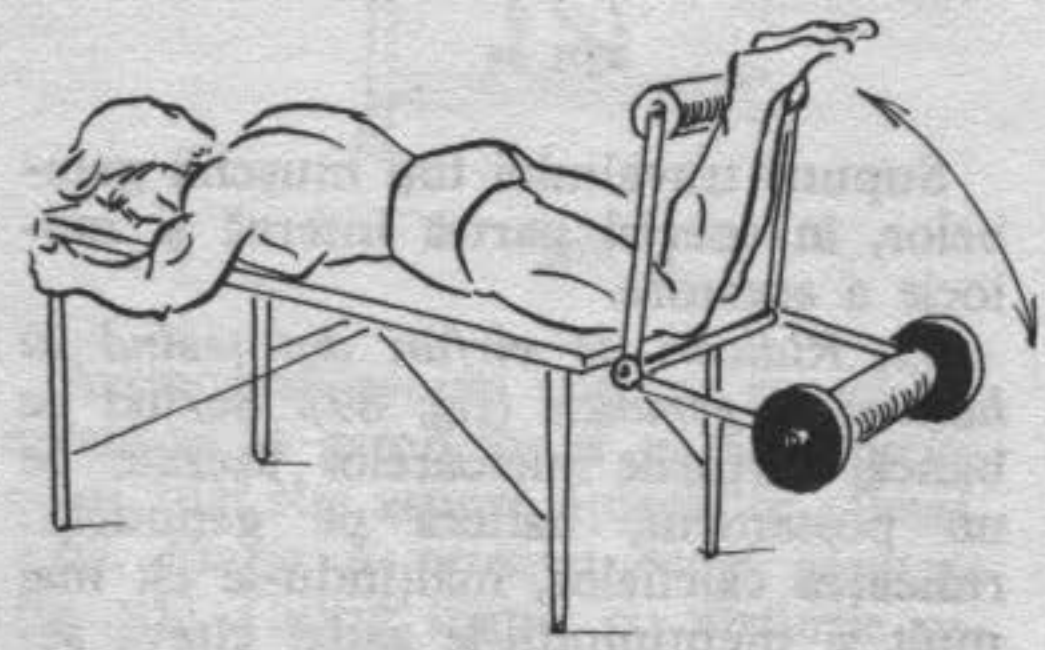


FIG. 85

62. *Flexia picioarelor prin învingerea rezistenței partenerului* (fig. 86). Culcat înainte pe bancă, picioarele îndoite la 90°, gambele la verticală, partenerul apucă gleznele executantului: întinderea gambelor prin învingerea rezistenței partenerului.

Solicită intens mușchii părții posterioare a coapselor.

La efectuarea exercițiilor 57—61 copiii, femeile și bărbații vîrstnici nu trebuie să folosească încărcături prea mari.

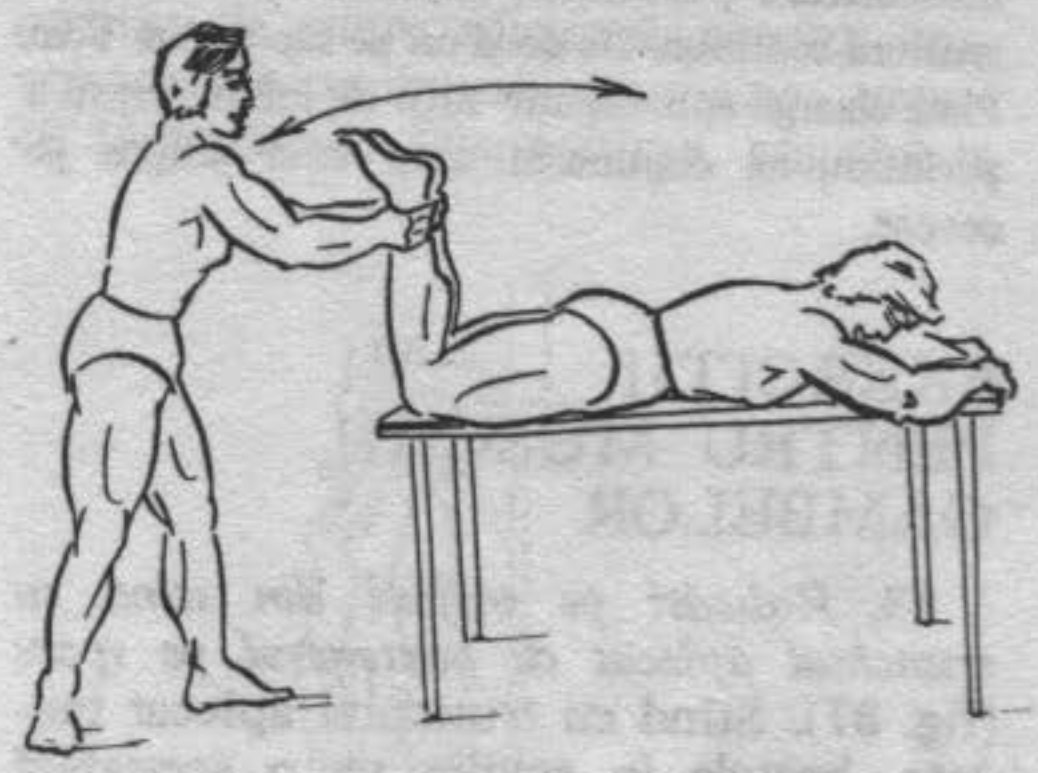


FIG. 86

În general, exercițiile pentru mușchii coapselor sînt puțin agreate de culturiști, fiind foarte dificile din cauza încărcăturii lor grele. Fără o dezvoltare adecvată a trenului inferior însă armonia și proporționalitatea corpului sînt de neconceput. Menționăm că mușchii picioarelor, constituind cea mai mare grupă musculară a corpului, sînt aproape imposibil de supraantrenat, într-atît sînt de obișnuiți cu travaliul.

...

În continuare prezentăm programul preferat al lui Tom Platz, renumit pentru dezvoltarea și mai ales pentru separarea fasciculelor musculare în zona coapselor.

1. Extensia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului (exercițiul 60). Un exercițiu excelent nu numai pentru obținerea definirii musculare a părții anterioare a coapselor, ci și pentru încălzirea musculaturii: 4 serii a cîte 12 repetări.

2. Genuflexiuni cu haltera pe umeri (exercițiul 57). Platz mărește încărcătura de la repriză la repriză, scăzînd în paralel numărul de repetări. Prima serie — 8 repetări, a doua — 6, a treia — 4, a patra — 3 repetări. În încheiere execută adesea o singură genuflexiune cu încărcătură maximă.

3. Îndoirea și întinderea picioarelor la cadrul înclinat (exercițiul 58). Folosește același procedeu

de mărire a încărcăturii și descreștere a numărului de repetări ca la exercițiul precedent.

4. Flexia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului (exercițiul 62): 4 serii a cîte 12 repetări.

Pentru a se putea concentra intens asupra unui singur exercițiu, Platz nu lucrează în serii gigant. În pauze efectuează mișcări de etalare a musculaturii picioarelor, supunînd-o astfel unei tensiuni continue. De două ori pe săptămînă Tom Platz aleargă aproximativ 1000 de metri pentru a preîntîmpina depunerea unui strat adipos pe coapse.

EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII GAMBELOR

63. *Ridicări pe vîrfuri din stînd cu trunchiul aplecat cu partenerul pe spate* (fig. 87). Stînd cu trunchiul aplecat înainte, brațele în sprijin pe o suprafață ridicată, vîrfurile picioarelor așezate pe un postament, tălpile paralele. Partenerul călare pe spatele executantului (în

FIG. 87

regiunea lombară): inspirație și ridicare pe vîrfuri, înălțînd cît mai mult călcîiele, apoi revenire în poziția inițială cu expirație. (Călcîiele se coboară sub nivelul postamentului.) Este indicat ca practicantul să se mențină cîteva secunde pe vîrfuri. Culturiștii avansați pot lucra exercițiul cu doi parteneri pe spate.

Acționînd asupra tuturor mușchilor gambei, mișcarea constituie exercițiul de bază pentru dezvoltarea acestei grupe musculare.

Variante: a) stînd cu vîrfurile depărtate, călcîiele apropiate; lucrează cu precădere partea externă a mușchilor gemeni, precum și peronierul lung și scurt; b) stînd cu vîrfurile apropiate, călcîiele depărtate; solicită partea internă a gambelor.

64. *Ridicări pe vîrfuri din stînd la aparatul pentru dezvoltarea musculaturii gambelor* (fig. 88). Se execută ridicări pe vîrfuri cu învingerea rezistenței aparatului.

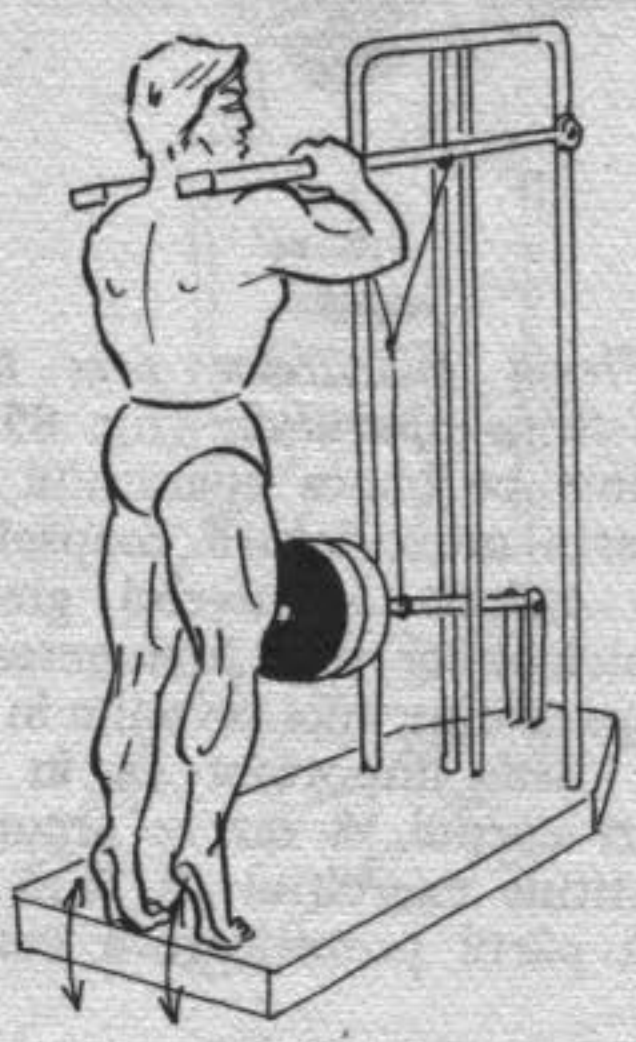


FIG. 88

Supune travaliului toți mușchii gambelor, în special partea internă și mijlocie a acestora.

65. *Ridicări pe vîrfuri din șezînd cu haltera pe genunchi* (fig. 89). Șezînd pe bancă, vîrfurile picioarelor așezate pe un postament, haltera pe genunchi: ridicarea călcîielor, înălțîndu-le cît mai mult și menținîndu-le astfel cîteva secunde, apoi coborîrea acestora sub nivelul postamentului.

Dezvoltă mușchii extensori ai gambelor și ai labei piciorului, dar întrucît picioarele sînt îndoite, efortul maxim revine mușchilor soleari.

FIG. 89

66. *Ridicări pe vîrfuri din șezînd la aparatul pentru dezvoltarea musculaturii gambelor* (fig. 90). Se execută ridicări pe vîrfuri prin învingerea rezistenței aparatului.

FIG. 90

Acționează asupra tuturor mușchilor extensori ai gambelor și ai labei piciorului, mai ales asupra mușchilor soleari.

67. *Flexia și extensia boltei plantare* (fig. 91). Culcat înapoi cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub cadrul izometric; se execută flexia și extensia plantară prin învingerea rezistenței aparatului.

Solicită mușchii anteriori ai gambelor și vastul intern al gemenilor.

La exercițiile 64—67 se pot folosi toate cele trei variante ale poziției tălpilor descrise la exercițiul 63.

Exercițiile pentru mușchii gambelor sînt recomandate practicanților, indiferent de vîrstă și sex, bineînțeles cu condiția utilizării unor încărcături adecvate.

Nu de mult s-a experimentat un dispozitiv de mare eficiență pentru dezvoltarea musculaturii gambelor: papucii fără călcîie. Dispozitivul, atașabil la

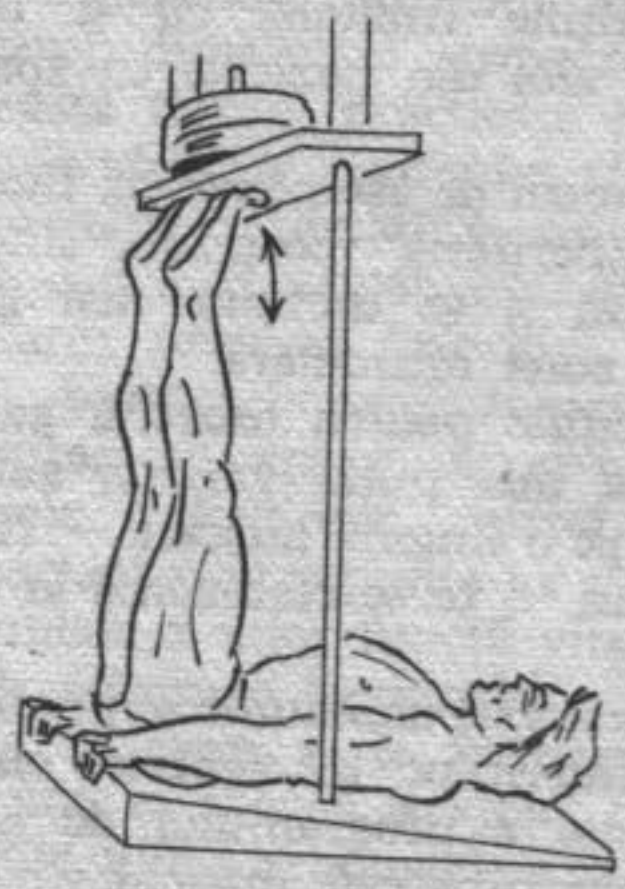


FIG. 91

tenișI, este format dintr-un postament ce înalță partea anterioară a tălpii piciorului cu aproximativ 5 cm deasupra solului. Călcîiele rămînînd la nivelul obișnuit, culturistul, pentru a-și menține echilibrul, trebuie să-și încordeze în continuu gambele. Boyer Coe mărturisește că după prima alergare efectuată cu acești papuci a avut o febră musculară atît de mare, încît un timp nu a putut lucra nici un exercițiu pentru gambe.

Mușchii gambelor se modelează greu, fiind deprinși cu efortul constant. În timpul zilei suportă aproape în permanență întreaga greutate a corpului. De aceea exercițiile dau cele mai bune rezultate dacă sînt executate cu încărcături grele (depășind greutatea propriului corp) și într-un număr mare de serii și repetări.

În lucrul asupra mușchilor gambelor, „copiii vitregi ai tuturor culturiștilor

din lume", trebuie depășită adeseori „bariera durerii". Numai învingînd durerea resimțită de mușchi, practicantul poate obține dezvoltarea masei, definirea și vascularizarea acestora.

Gambele sînt cea mai izolată zonă musculară a corpului omenesc, din care cauză insuficienta lor dezvoltare se observă imediat. În timpul prezentării programului, aceasta nu poate fi „mascată", cum se poate proceda cu unele grupe deficitare ale trenului superior. Gambele „sar în ochi" atît la etalările din pozițiile frontale, cît și laterale, dar mai ales din pozițiile cu spatele la public.

Subliniem de asemenea că, fiind situată la „periferia" corpului, sîngele se pompează și se menține mai greu în această zonă musculară.

Exercițiile pentru mușchii gambelor sînt cele mai puțin variate, axîndu-se de fapt pe o singură mișcare — ridicarea pe vîrfuri — ce se efectuează în diferite variante.

Toate aceste amănunte se impun atenției culturiștilor în vederea elaborării judicioase a programului de antrenament pentru acești mușchi.

Campionul sovietic Olev Annus lucrează pentru dezvoltarea mușchilor gambelor următoarea combinație de exerciții, executată de trei ori săptămînal:

1. Ridicări pe vîrfuri din stînd cu trunchiul aplecat cu partenerul pe spate (exercițiul 63): 6 serii pînă la apariția unei oboseli accentuate. La fiecare repetare Annus rămîne înălțat pe vîrfuri cît mai mult timp. Mișcarea se execută foarte lent și la revenire se aplică metoda rezistenței negative.

2. Ridicări pe vîrfuri din șezînd la aparatul pentru dezvoltarea mușchilor gambelor (exercițiul 66): 6 serii, fiecare cu cîte 15 repetări. Exercițiul oferă avantajul folosirii unor încărcături extrem de mari, dat fiind că acestea nu apasă pe coloana vertebrală. Ca urmare, masa musculară se poate dezvolta pronunțat.

3. Ridicări pe vîrfuri din stînd la aparatul pentru dezvoltarea mușchilor gambelor: 6 serii a cîte 15 repetări. La fiecare repriză Olev Annus schimbă poziția tălpilor picioarelor.

Pentru a simți și controla mai bine efectul solicitărilor, Annus se antrenează desculț. După fiecare ședință de lucru pentru gambe efectuează alergări.

Obținerea unei dezvoltări armonioase și proporționate a corpului, în ultimă instanță scopul oricărui practicant al culturismului, reclamă antrenarea tuturor grupelor musculare cu egală atenție și entuziasm. Bineînțeles, în funcție de carențele fiecărui individ, accentul se poate deplasa de pe anumite exerciții pe altele. De pildă, cei ce doresc să slăbească, să-și modeleze o talie mai subțire, vor lucra cu precădere pentru mușchii abdominali. Cei ce urmăresc să crească în greutate se vor ocupa în primul rînd de grupele musculare mari (mușchii spatelui, pieptului, coapselor).

Culturiștilor de performanță li se recomandă să-și încheie programul pentru mărirea volumului muscular cu aproximativ două luni înainte de concurs. Ultima etapă de pregătire trebuie să vizeze în exclusivitate obținerea reliefării musculare și a vascularizării, precum și aprofundarea programului de etalări. Cu toate că definirea musculară depinde, într-o măsură hotărîtoare, de regimul alimentar, nu trebuie neglijat nici modul de antrenament. În perioada precompetițională culturistul se va strădui să efectueze exercițiile într-un număr cît mai mare de serii și repetări, fără a reduce prea mult din greutatea încărcăturii. Pentru a scurta durata pauzelor dintre reprize este indicată aplicarea metodelor antrenamentului în circuit continuu, în serii gigant, în reprize combinate, tensiunii continue. La realizarea unei frumoase definiri musculare contribuie substanțial și alergările (sprinturi pe distanțe scurte sau alergări pe distanța 1—2 km). Este greșită părerea, conform căreia alergările ar dăuna masei musculare a culturiștilor, micșorînd-o.

Descoperirea exercițiilor celor mai eficiente, a succesiunii optime a acestora, a numărului adecvat de serii și repetări, obligă fiecare practicant la muncă și căutări îndelungate. De aceea, odată găsită „formula magică", aceasta nu trebuie niciodată abandonată și nici modificată în esența ei.

7

ALIMENTAȚIA CULTURIȘTILOR

„MASA DE DIMINEAȚĂ
MĂNÎNC-O SINGUR,
PE CEA DE PRÎNZ
ÎMPARTE-O CU PRIETENII,
IAR CEA DE SEARĂ
DĂ-O DUȘMANULUI.“

Proverb

PRINCIPIUL DE BAZĂ

Fără un suport alimentar adecvat antrenamentele de culturism nu-și ating scopul. Practicanții exercițiilor cu îngreuieri trebuie să fie prin urmare buni cunoscători ai problemelor legate de nutriție.

Ca și în privința metodelor de antrenament și a odihnei, nici în considerarea modurilor de alimentație nu se pot trasa indicații general valabile; se pot prezenta doar principii de bază, directoare, după care urmează să se călăuzească fiecare practicant în stabilirea individuală a regimului alimentar.

Alimentația rațională a omului trebuie să cuprindă următoarele substanțe hrănitoare: proteine (protide), grăsimi (lipide), hidrocarbonate, zaharuri (glucide), vitamine, apă și săruri minerale. Proteinele îndeplinesc un rol extrem de important prin acțiunea lor plastică și de stimulare a unor funcții vitale: participă la refacerea țesuturilor uzate sau distruse, precum și la formarea țesuturilor noi, în special la vîrsta creșterii. Grăsimile, hidrocarbonatele și zaharurile sînt principalele furnizoare de energie. Unele săruri minerale (compușii calciului, fosforului, potasiului, fierului, sodiului), ca și grăsimile joacă rol plastic. Vitaminele, apa și unele săruri minerale (compușii cuprului, cobaltului, iodului) au funcție catalitică, intervenind în procesele de asimilație și dezasimilație.

Principiul de bază ce se cere respectat de toți practicanții culturismului, indiferent de vîrstă și sex, este *principiul alimentației complete și variate*, care să asigure organismului necesarul de proteine, grăsimi, hidrocarbonate, zaharuri, săruri minerale și vitamine în anumite proporții. Deoarece nici unul dintre alimentele existente nu conține aceste substanțe în proporții corespunzătoare nevoilor organismului, hrana trebuie să fie cît mai variată, cuprinzînd lapte, brînzeturi, carne, pește, ouă, legume și fructe proaspete, produse cerealiere și leguminoase uscate, grăsimi, băuturi nealcoolice. Regimul alimentar variat, com-

plex se impune și datorită faptului că anumite substanțe nutritive nu se pot metaboliza decît în prezența catalitică a altor substanțe.

Organismul cheltuiește o cantitate de energie — evaluată în calorii — ce diferă în funcție de volumul și intensitatea efortului fizic. Energia consumată trebuie recuperată printr-o alimentație adecvată, care să furnizeze caloriile și substanțele plastice indispensabile proceselor de refacere, reparațiilor tisulare și — în cazul copiilor și al tinerilor — proceselor de creștere.

COPIII PLĂTESC GREȘELILE PĂRINȚILOR

Necesarul caloric al copiilor, calculat pe kilocorp, este mai mare decît al adulților, organismul lor fiind în creștere și dezvoltare. Bunăoară, surplusul de calorii trebuincios în perioada prepubertară este de 30%. La vîrsta pubertății, în vederea acoperirii cheltuielilor suplimentare de energie, surplusul va fi în jur de 300—500 kcal pe zi.

În rația alimentară zilnică a copiilor principalele substanțe nutritive trebuie să se găsească în următoarele proporții: 55% din totalul caloriilor va proveni din glucide, 30% din lipide și 15% din proteine. În unele cazuri, mai ales la copiii de vîrstă pubertară, aportul proteinelor poate ajunge la 18—20%. Cerința minimă de proteine în hrana zilnică a unui adult, ce nu depune efort fizic accentuat, este de 1 gram pe kilogramul de greutate corporală. La copii acest raport se ridică la 2,5—3 grame pe kilocorp, pentru a se asigura surplusul necesar sintezelor proteice din organism.

Din alimentația copiilor nu trebuie să lipsească legumele și fructele proaspete, citricele, care conțin săruri minerale deosebit de importante în procesul de osificare, precum și vitaminele indispensabile proceselor metabolice. Ponderea mare în creștere și dezvoltare o au în special vitaminele din grupa B, ca și vitaminele C, A și D. Se recomandă copiilor untura de ficat de morun, foarte bogată în vitamine liposolubile (mai ales D și A). Dintre sărurile minerale pe prim plan se situează acelea care furnizează un procent corespunzător de de calciu.

Atragem atenția că pentru majoritatea neajunsurilor ce se manifestă în alimentația copiilor răspunderea revine părinților. Studii științifice atestă că mulți dintre obezi au fost supraponderali încă de cînd erau sugari, continuînd să rămînă astfel și în perioada pubertății. Sporul de celule adipoase se poate declanșa chiar din stadiul de fetus, în condițiile în care viitoarea mamă se alimentează excesiv. Această tendință moștenită din stadiul prenatal se păstrează și în anii adolescenței. „Lipsurile în nutriția unui copil aflat în perioada de creștere lasă urme adînci pentru tot restul vieții — susține specialistul francez Charles Richet. — Chiar și ca adult va mai avea de plătit greșelile comise de părinții săi."

ÎN ABSENȚA UNUI SISTEM AUTOMAT DE REGLARE

Așadar, modul eronat de alimentație are repercusiuni nefaste și asupra sănătății adulților. Dacă la începutul secolului nostru flagelul major îl reprezentau bolile infecțioase, astăzi sîntem amenințați de un alt pericol, acela al supraalimentației: omul se autodistruge mîncînd. Alimentația nerațională și excesul de greutate corporală ce decurge din aceasta constituie una din cauzele frecvente ale mortalității, fie că este vorba de afecțiuni cardiace sau cerebrale, diabet, ateroscleroză sau ciroză.

Într-un articol din revista „Science et vie" se arată printre altele că în timpul ingerării hranei orice animal se comportă ca un ordinator dintre cele mai perfecționate, fiind capabil să-și selecteze hrana din punct de vedere calitativ și cantitativ mai bine decît un dietetician. Profesorul Le Magnen a dovedit printr-o serie de experiențe pe șoareci că aceștia își mențin constant consumul zilnic, chiar dacă au la dispoziție o cantitate suplimentară de hrană. Dacă într-o zi

se întîmplă să mănînce mai mult, a doua zi consumul va scădea. Plasate într-un mediu rece sau forțate să efectueze o activitate musculară, deci să cheltuiască mai multe calorii, animalele își măresc rația alimentară. În felul acesta se echilibrează balanța de „intrări și ieșiri de energie", păstrîndu-se neschimbată greutatea corporală. Din păcate, omul nu dispune de un asemenea sistem automat de reglare care să-l împiedice să se îngrașe excesiv. Surplusul de greutate pe care de obicei omul îl cîștigă odată cu vîrsta nu este urmarea unei cerințe fiziologice. Astfel, în țările unde regimul alimentar a rămas preponderent cerealier (Africa, Asia, America Latină) greutatea corporală medie rămîne constantă pînă în jurul vîrstei de 55 de ani, apoi începe să descrească odată cu procesul îmbătrînirii.

Exercițiile cu îngreuieri reprezintă una din cele mai eficiente modalități de a evita dobîndirea unui surplus de kilograme, ferindu-l pe om de toate primejdiile implicate de supraalimentație.

RECOMANDĂRI PENTRU FEMEI ȘI BĂRBAȚI VÎRSTNICI

Femeile care efectuează exerciții de culturism trebuie să aibă în vedere faptul că necesarul lor caloric este cu aproximativ 10% mai mic decît cel al bărbaților de aceeași vîrstă, înălțime și greutate. Cele care urmăresc să slăbească prin antrenamente își vor întocmi rația alimentară în așa fel, încît balanța metabolică să fie pasivă. Cu alte cuvinte, vor consuma o cantitate de calorii mai mică decît aceea pe care o cheltuiesc în timpul exercițiilor și a activității zilnice obișnuite. Este indicat de asemenea ca pe lîngă exercițiile tip culturism, să efectueze sistematic și alergări.

Cei care practică culturismul la o vîrstă înaintată au nevoie de un volum mai mic de calorii decît colegii lor de antrenament mai tineri. După o anumită vîrstă, țesutul adipos se formează mai ușor.

Numeroase exemple dovedesc că, respectînd un regim de viață cumpătat și un regim alimentar adecvat, bărbații pot obține rezultate remarcabile în culturismul competițional chiar și după vîrsta de 40 de ani. Să nu uităm că Gheorghe Humă a cucerit pentru a opta oară titlul de campion al României la 38 de ani, Bill Pearl a devenit pentru a patra oară campion mondial la vîrsta de 43 de ani, Reg Park, Sergio Oliva, Ed Corney, Vince Gironda, Joe Nista dispuneau la peste 40 de ani de o masă musculară mai mare și de o reliefare și vascularizare mai accentuate decît în tinerețe. John Grimek la 40 de ani învingea tineri ca Steve Reeves și Clarence Ross. Roy Hilligen, Mr. America al anului 1951, după o foarte lungă pauză, a participat din nou la campionatele mondiale în 1975, cînd avea nu mai puțin de 53 de ani! Explicația? Toți acești culturiști, alături de mulți alții, pe care nu i-am amintit, sînt adevărați specialiști în întocmirea rațiilor alimentare.

PIATRA DE TEMELIE A CELULELOR

Alimentația îndeplinește un rol de însemnătate majoră în cadrul procesului de pregătire a tuturor culturiștilor, indiferent de vîrstă. În cazul întîlnirii a doi adversari al căror program de antrenament nu se deosebește substanțial în privința volumului și intensității muncii, alimentația devine factorul decisiv ce concură la dobîndirea victoriei.

Culturiștii de performanță, în funcție de metabolismul lor (la unii predomină procesele de asimilație, la alții cele de dezasimilație) și de scopul urmărit prioritar (obținerea masei musculare sau a definirii musculare), vor opta pentru un anumit regim alimentar, ținînd seama de aportul și valoarea nutritivă a diferitelor substanțe pe care le vom prezenta în continuare.

Este greșită opinia, potrivit căreia proteinele „fac mușchi". Procesul de „transformare" a proteinelor în masă musculară poate avea loc numai în

condițiile depunerii unui efort fizic susținut. Concentratele de proteine nu suplinesc antrenamentele. Este tot atît de adevărat însă că mărirea volumului muscular reclamă o asimilare rapidă a proteinelor ce constituie substanța de bază, piatra de temelie a oricărei celule vii. Fără proteine viața nu ar fi cu putință.

Protidele de diverse origini nu au aceeași constituție și ca atare nici aceeași valoare nutritivă. Se cunosc proteine de origine animală, conținute în carne și produse de carne, pește, ouă, lapte și brînzeturi, și de origine vegetală, provenite din pîine, produse făinoase, fructe, precum și din leguminoase uscate ca fasolea, mazărea, lintea, orezul. Protidele din prima categorie au o valoare biologică mai ridicată, deoarece sînt complete, conținînd toți aminoacizii indispensabili organismului și avînd un coeficient de utilizare digestivă superior. (Proteinele din carne, pește, lapte, ouă au un coeficient de utilizare de 97%, cele din cereale, făinoase de 85%, iar cele din leguminoase uscate de 78%.) Avînd în vedere considerentele de mai sus, în rația alimentară a culturiștilor protidele de origine animală trebuie să se găsească într-o proporție de aproximativ 70% față de cele de origine vegetală (30%).

La culturiștii de performanță necesarul proteic este de 1,5—2 grame și chiar mai mult pe kilocorp. 100 g mușchi de vacă conține 19 g, iar un ou de găină 7 g proteine. Rezultă că pentru a consuma zilnic un mare volum de proteine, în special cu o valoare biologică ridicată, culturistul ar trebui să se hrănească cu cantități enorme de alimente, ceea ce ar atrage după sine în mod inevitabil îngroșarea taliei. Pentru a evita acest efect negativ, unii concurenți folosesc concentrate de proteine.

În țara noastră s-a experimentat cu rezultate pozitive folosirea produsului Caseolact, în combinație cu vitaminele E și B complex. Caseolactul este un produs dietetic din familia lactatelor, bogat în proteine (60%). 100 g pulbere de Caseolact echivalează în conținut proteic cu 300 g carne de vită sau 1700 g lapte. Produsul — destinat cu precădere sugarilor și copiilor — poate fi ușor administrat, amestecat în apă, lapte, pireuri, supe. Culturiștii de performanță folosesc în medie 2,5 g pe kilocorp. Dacă produsul se consumă în vederea creșterii masei musculare, se va administra după efectuarea antrenamentului; dacă se urmărește dezvoltarea unei musculaturi definite, Caseolactul trebuie consumat înainte de ședința de lucru.

Iată rețeta unui „coctail pentru culturiști": se amestecă 2 pahare de lapte, 3 gălbenușuri, 1 banană (sau alt fruct), 2 linguri de miere și cantitatea de Caseolact necesară culturistului.

SUBSTANȚELE NUTRITIVE ENERGETICE

Pentru a putea face față efortului intens, cu încărcături semigrele și grele, organismul culturistului are nevoie de substanțe nutritive energetice, adică de grăsimi (lipide) și de hidrocarbonate, zaharuri (glucide). Lipidele sînt indispensabile organismului și întrucît constituie suportul vitaminelor liposolubile: A, D, E, F, K. Grăsimile pot fi de origine animală (unt, frișcă, smîntînă, brînză grasă, lapte, gălbenuș de ou, untură, slănină, carne grasă, creier, icre, ficat, untură de pește) sau vegetală (măsline, alune, nuci, migdale, semințe de floarea soarelui, semințe de dovleac, fasole, soia, arahide, porumb). Este indicat ca din rația de grăsimi cele de origine animală să reprezinte cel puțin 60%.

Deoarece hidrocarbonatele și zaharurile ce nu sînt folosite imediat se depun sub formă de strat adipos, glucidele se vor consuma doar în cantitatea strict necesară desfășurării proceselor metabolice. Inamicul nr. 1 al definirii musculare fiind dulciurile, preparate cu zahăr rafinat, culturiștii se vor abține de la consumul de prăjituri, bomboane, siropuri, dulcețuri, marmeladă, preferîndu-le zaharurile din fructe și legume, precum și mierea de albine.

VITAMINELE

Înlesnind diferite reacții chimice, prin urmare participînd activ la procesele metabolice celulare, stimulînd dezvoltarea celulelor, vitaminele nu pot lipsi din alimentația culturiștilor. Necesarul de vitamine al organismului crește proporțional cu intensitatea efortului depus. Administrarea rațională a vitaminelor C, B1, B2, B6, B15, E se soldează cu sporirea rezistenței la efort, reducerea duratei perioadei de refacere. Bineînțeles, se recomandă consumarea vitaminelor sub formă naturală, în anumite cazuri însă se impune administrarea lor și pe cale medicamentoasă.

Vitamina B1 în doze mari produce o vasodilatație capilară și o creștere a consumului de oxigen, fenomene favorabile organismului culturiștilor. Vitamina B15 facilitează metabolismul tisular în condiții de efort fizic susținut. Fiecare din vitaminele grupei B are o acțiune specifică, iar toate laolaltă generează efecte în plus. Este indicată, așadar, administrarea simultană a tuturor vitaminelor din grupa B, ceea ce se poate realiza cu ajutorul produsului Complex B forte. Aceasta, printre multe alte urmări pozitive, reduce hipotonia musculară ce poate să survină ca rezultat al solicitării fizice accentuate. Vitamina C, îndeplinind un rol multiplu în organism (de pildă, are influență asupra acidului lactic sanguin, atenuînd durerile musculare și tendinoase), trebuie administrată zilnic, deoarece nu se acumulează în organism. Vitamina D contribuie la creșterea tonusului muscular. Vitamina E, pe lîngă alte funcții, favorizează îmbunătățirea circulației capilare și asigură o bună utilizare a oxigenului, dezvoltînd capacitatea de adaptare a organismului la efort. Totodată participă la regenerarea țesuturilor, fapt ce i-a atras pe mulți gerontologi și specialiști în nutriție spre ideea că longevitatea ar depinde în mare măsură de această vitamină. Cerințele zilnice de vitamina E (mai ales primăvara) cresc pe măsura măririi intensității antrenamentelor.

SĂRURILE MINERALE

Rația alimentară a practicanților culturismului trebuie să cuprindă de asemenea suficiente cantități de săruri minerale, în special cu conținut de calciu; acesta ajută la creșterea oaselor și în activitatea neuromusculară. Surse bogate de calciu reprezintă produsele lactate (lapte, brînză, unt), gălbenușul de ou, smochinele, curmalele, spanacul, varza, sfecla roșie, ceapa, ridichiile, fasolea verde, lămîia, afinele. Potasiul stimulează activitatea ficatului și a sistemului muscular. Se găsește în smochine, sfeclă roșie, fasole albă, varză, cartofi, castraveți, vinete, spanac. Fierul, prin acțiunea sa asupra sîngelui, întreține energia și vitalitatea organismului. Gălbenușul de ou, varza, sfecla de zahăr, spanacul, roșiile, prunele și orezul constituie principalele furnizoare de fier.

ALIMENTE INDICATE PENTRU MENIUL CULTURIȘTILOR

Laptele este un aliment aproape complet. Are un coeficient de utilizare digestivă ridicat (90—96%). Culturiștii deficitari la capitolul masei și forței musculare vor consuma zilnic cel puțin 1 litru de lapte (cald sau rece). Cei ce lucrează în scopul obținerii definirii musculare și a vascularizării, vor elimina laptele din rația alimentară.

Iaurtul are aproximativ aceeași valoare nutritivă ca și laptele, conține însă mai multe vitamine B12 și B15 și este mai ușor asimilabil. Înlesnește utilizarea calciului și participă la reglarea proceselor intestinale de fermentație.

Brînza de vaci are conținut hiperproteic și asigură buna funcționare a ficatului, mult solicitat de efortul muscular. Nu trebuie să lipsească din meniul practicanților culturismului.

Caşcavalul este un aliment recomandat, fiind bogat atît în proteine, cît și în lipide și calorii.

Carnea de vită stimulează creşterea masei musculare. De preferinţă se va consuma fiartă, deoarece astfel preparată îşi păstrează toate calităţile nutritive.

Carnea de porc reprezintă o importantă sursă de proteine, cu o valoare biologică ridicată. Avînd un conţinut bogat de grăsimi, este contraindicată în perioada antrenamentelor pentru reliefarea musculară.

Carnea de pui şi de curcan se recomandă atît celor ce se antrenează pentru obţinerea masei musculare, cît şi celor ce lucrează la „finisarea" musculaturii. Carnea de raţă şi gîscă, din cauza proporţiei mărite de grăsimi, trebuie eliminată din meniul culturiştilor, mai ales în perioada antrenamentelor pentru definire.

Piftia are un conţinut hiperproteic ridicat (în special gelatina), consumarea ei fiind în consecinţă foarte indicată.

Ficatul este cel mai bogat în vitamine (A, B1, B2, B6) dintre toate organele interne ale animalelor cu carne comestibilă. Înmagazinează de asemenea fier, fosfor, multe proteine (20—22%) şi puţine grăsimi (5%). Se recomandă consumarea şi a altor organe — rinichi, inimă — precum şi creier, măduvă, ce constituie importante furnizoare de vitamina B12.

Şunca slabă este singurul produs de mezelărie ce poate figura în raţia culturiştilor, restul produselor, fiind grase şi condimentate, sînt contraindicate.

Crenvurşti se vor consuma numai în perioada antrenamentelor pentru masă şi forţă musculară.

Peştele are un grad protidic ridicat, se digeră uşor, este bogat în fosfor, sulf, fier, iod şi vitaminele A şi D. Cantitatea de lipide conţinută, ca şi valoarea calorică, diferă de la o specie la alta. Congelarea peştilor nu alterează calităţile lor nutritive. Conservele de peşte sînt mult mai bogate în lipide decît peştele proaspăt sau congelat. Peştele proaspăt şi slab, alături de carnea de pui şi de curcan, reprezintă alimentul de bază în perioadele precompetiţionale, cînd accentul se pune pe definirea musculaturii şi pe vascularizare.

Ouăle furnizează proteine de înaltă valoare biologică, grăsimi de calitate, numeroase vitamine (A, B2, B6, B12, D, E), precum şi elemente minerale (fosfor, fier, potasiu, calciu). Substanţele minerale, ca şi vitaminele, sînt în general concentrate în gălbenuş. Este indicat ca ouăle să fie consumate fierte.

Pîinea. Pîinea neagră este de preferat celei albe, fiind mai bogată în vitamine (B1, B2, B6, PP) şi elemente minerale. Se recomandă să fie consumată prăjită.

Legumele uscate. În timpul lucrului pentru volum şi forţă musculară în meniu pot figura fasolea, lintea, mazărea, soia uscată, deşi proteinele pe care acestea le conţin sînt mai sărace în aminoacizi decît cele de provenienţă animală.

Legumele şi fructele proaspete constituie principalele surse de vitamină C; înmagazinează glucide şi săruri minerale. Datorită conţinutului de material fibros, normalizează tranzitul intestinal. Prin raţia zilnică de legume şi fructe, a căror valoare nutritivă nu poate fi suplinită de nici un alt aliment, pot fi contracarate pericolele izvorîte din procesul de rafinare al alimentelor. Este de dorit ca fructele să fie consumate la terminarea antrenamentelor. În perioada de lucru pentru reliefarea musculaturii se va renunţa însă la cartofi şi fructe, bogate în hidrocarbonate şi zaharuri.

Ciupercile. Valoarea lor nutritivă este egală cu a cărnii şi în plus conţin în cantităţi mai mari vitaminele B1, B2, C, A şi D.

Fructele uscate reprezintă un important izvor de proteine. Consumarea lor se recomandă culturiştilor în vederea măririi masei musculare. Fructele proaspete şi uscate (în special stafidele, smochinele, curmalele) pot înlocui cu succes raţia de zahăr rafinat şi de dulciuri.

Fructele oleaginoase. Nucile, alunele de pădure, arahidele, migdalele, seminţele de floarea-soarelui şi seminţele de dovleac, depozitînd potasiu, magneziu şi proteine, sînt necesare creşterii volumului muscular.

Mierea de albine este uşor asimilabilă şi are proprietăţi laxative. Furnizea-

ză organismului diferite vitamine, aminoacizi, săruri minerale, între care un element foarte necesar — potasiul. Mierea de albine este un substitut ideal al zahărului rafinat, fiind indicată în timpul lucrului pentru masă și forță musculară. Menționăm de asemenea că produsul „lăptișor de matcă liofilizat" (Albilong) este folosit cu rezultate bune de către mulți culturiști. Acest produs impulsionează regenerarea celulelor, înarmează corpul cu vigoare și rezistență sporite, avînd efecte vitalizante, fortifiante. Totodată constituie o sursă naturală de substanțe capabile de a frîna procesele timpurii de îmbătrînire. În sfîrșit, este un tonic și un stimulent alimentar puternic, ce prin reglarea arderilor din organism contribuie la înlăturarea surplusului de grăsimi.

Sucurile de fructe și de roșii conțin o serie de substanțe minerale și vitamine, precum și multe calorii. Sînt recomandate mai ales după efort și la mesele principale.

Apa minerală conține diferite săruri minerale. Poate fi consumată oricînd, după preferință.

REGIMUL ALIMENTAR ȘI DEFINIREA MUSCULARĂ

Din cele de mai sus rezultă că meniul culturiștilor ce lucrează pentru creșterea masei și a forței musculare poate fi compus dintr-o gamă largă și variată de alimente. Pe măsura apropierii perioadei competiționale însă, culturiștii de înaltă performanță vor reduce treptat din consumul lor zilnic rația de zaharuri, hidrocarbonate și grăsimi, substanțe nutritive ce „distrug" definirea musculaturii. În săptămîna premergătoare concursului alimentația va consta în exclusivitate din următoarele produse: pește proaspăt și slab, carne de pui, carne de curcan (în special piept), ouă tari, salate și fructe în cantități ponderate. Se vor administra în continuare suplimente (concentrate de proteine) și vitamine sub formă medicamentoasă. Respectînd cu strictețe un asemenea regim alimentar, concurentul va slăbi cîteva kilograme, obținînd acele linii adînci ce separă și conturează fiecare grup sau fascicul muscular.

Cu cîteva ore înainte de începerea concursului culturistul va consuma o cantitate minimă de alimente ce conțin lipide și glucide pentru a-și asigura energia necesară efectuării încălzirii.

ORARUL MESELOR

O regulă de bază a alimentației corecte a culturiștilor prevede ca mesele să fie dese (ideal — cinci pe zi), pentru a nu se consuma prea mult la o singură masă. Micul dejun trebuie să asigure 30—35% din rația calorică a zilei, gustarea 10%, dejunul 30—35%, gustarea de după amiază 5%, iar cina 20%. O asemenea repartizare permite evitarea supraîncărcării aparatului digestiv, ce apare după mesele mult prea copioase.

Masa principală a culturiștilor este micul dejun. Dimineața se va consuma cea mai mare cantitate din hidrocarbonatele, zaharurile și grăsimile planificate pentru ziua respectivă. Restul se vor consuma la masa de prînz și la micile gustări. Cina se va servi cu două ore înainte de culcare, fiind compusă din alimente sărace în lipide și glucide.

După fiecare din cele trei mese principale, efortul fizic este contraindicat timp de două ore. Efectuarea antrenamentului se recomandă la două-trei ore după micul dejun sau după masa de prînz, pentru ca hidrocarbonatele, zaharurile și grăsimile asimilîndu-se, să poată furniza energia necesară travaliului. Totodată, prin antrenament acestea se vor arde, fiind astfel exclusă posibilitatea depunerii lor sub formă de strat adipos.

REGIMUL ALIMENTAR ȘI TIPURILE SOMATICE

Pentru elaborarea regimului alimentar adecvat celor trei tipuri somatice se pot da cîteva jaloane orientative.

În metabolismul tipului *endomorf* predomină procesele de asimilație. Acesta cîștigă ușor masă musculară și manifestă tendința spre îngrășare, ceea ce-i impune să excludă din rația sa laptele, zahărul, sucurile de fructe și produsele făinoase și să consume brînzeturi și hidrocarbonate (în cantități minime) provenite din legume și fructe.

Tipul *mezomorf* se caracterizează printr-un metabolism echilibrat. Crește ușor în volum muscular, iar stratul adipos se formează mai greu. Trebuie evitate totuși zahărul și produsele făinoase, consumînd însă mai multe hidrocarbonate decît tipul endomorf.

La tipul *ectomorf* precumpănesc procesele de dezasimilație. Acesta obține foarte greu masă musculară, chiar dacă se alimentează corespunzător și din abundență. Se recomandă mese dese (6 pe zi) și foarte bogate în calorii.

Unii se întreabă: „Ce se întîmplă cu practicanții culturismului, după ce aceștia renunță la antrenamente? Mușchii lor se transformă oare în grăsime?"

În primul rînd, subliniem că exercițiile nu trebuie abandonate, putînd fi efectuate pînă la o vîrstă foarte înaintată. Dacă totuși antrenamentele se întrerup, în legătură cu soarta culturistului se pot emite două ipoteze. Dacă renunțînd la exerciții, nu își va modifica regimul alimentar, substanțele nutritive nefolosite de organism se vor depune sub forma unui strat adipos ce va acoperi musculatura. Mușchii nu se pot „transforma" în grăsime, întrucît țesutul muscular nu se poate transforma într-un țesut de altă natură.

În schimb, dacă încetînd să se antreneze, să se supună efortului fizic, culturistul își va micșora și modifica corespunzător noilor cerințe rația alimentară, cu timpul el va pierde din greutate, dar își va păstra în continuare alura atletică și o bună dezvoltare musculară.

8

ODIHNA PE MĂSURA EFORTULUI

„BINECUVÎNTAT FIE
CEL CE A NĂSCOCIT SOMNUL,
MANTIE CE ACOPERĂ
TOATE GÎNDURILE
HRANĂ CE POTOLEȘTE FOAMEA,
APĂ CE STINGE SETEA,
FOC CE ÎMBLÎNZEȘTE FRIGUL,
FRIG CE DOMOLEȘTE DOGOAREA
ȘI, ÎN SFÎRȘIT,
COMOARĂ CU CARE ORICE
SE DOBÎNDEȘTE.“

Cervantes

Culturistul își modelează, sculptează, construiește sau — de multe ori — reconstruiește propriul corp. Această „construcție“ necesită în egală măsură fundament, cărămizi, dar și ciment, fără de care primele două nu se pot lega pentru a dăinui. Alimentația rațională, substanțele hrănitoare adecvate constituie baza, temelia construcției, antrenamentele, exercițiul sînt cărămizile cu ajutorul cărora aceasta se înalță, iar odihna reprezintă cimentul ce asigură trăinicia edificiului numit corp atletic. Este suficient să lipsească unul din acești trei factori componenți ai pregătirii culturiștilor și strădaniile acestora se vor dovedi zadarnice, întregul edificiu se va șubrezi.

Procesul de supracompensare, toate prefacerile calitative de ordin constructiv, ce se petrec la nivelul celulelor și țesuturilor musculare, au loc în perioada de odihnă. Între efortul fizic depus pe de o parte și refacerea organismului pe de altă parte există o interdependență dialectică: travaliul efectuat reclamă un interval de timp de restabilire corespunzător volumului de energie cheltuită. Odihna este o necesitate fiziologică ce asigură refacerea energiei consumate, precum și desfășurarea procesului biologic specific al supracompensării, datorită căruia se realizează sporul de masă și forță musculară.

Dar durata perioadei de repaos depinde nu numai de intensitatea și natura solicitării, ci și de vîrsta, sexul și pregătirea fizică generală a individului. Organismul copiilor și al tinerilor se reface mai repede decît acela al femeilor și vîrstnicilor. Este de importanță majoră, mai ales în cazul copiilor, corelarea odihnei pasive (somnul) cu odihna activă (plimbări, drumeții, practicarea unor discipline sportive ce dezvoltă mobilitatea, îndemînarea, activități culturale, distractive).

Avînd în vedere că odihna, relaxarea trebuie să fie pe măsura intensității efortului, culturiștii ce efectuează antrenamente dificile, folosind încărcături mari și reducînd pauzele dintre serii și exerciții, au nevoie zilnic de 8—9 ore de somn. Este bine să se respecte o oră fixă de

culcare. Somnul de după amiază este indicat la interval de cel puțin o oră după dejun. Altminteri, există riscul ca o parte din hidrocarbonatele, zaharurile și grăsimile consumate la masa de prînz să se depună sub formă de strat adipos.

În scopul stimulării procesului de refacere al organismului se recomandă aplicarea unor tratamente speciale: masaj, saună, hidroterapie caldă cu plante medicinale sau săruri minerale, oxigenoterapie.

Pauzele mai lungi, în special după perioada de antrenament intens, contribuie de asemenea la fortificarea musculară. Astfel de întreruperi pot avea loc în timpul concediilor anuale de odihnă, cînd pentru destindere se pot practica activități sportive de altă natură (drumeții, înot, schi, jocuri sportive). Experiența a dovedit că după asemenea pauze culturistul își reîncepe antrenamentele cu entuziasm sporit, randamentul său la lucru fiind mai mare.

În concluzie, subliniem că antrenamentul trebuie efectuat numai pe fondul unei restabiliri complete a organismului. Odihna are menirea de a consolida efectele antrenamentelor, de a pregăti sistemul muscular și nervos al culturistului pentru eforturi tot mai accentuate.

9

RISCUL POLUĂRII ORGANISMULUI

„FOLOSIREA ANABOLIZANTELOR COMPORTĂ NUMEROASE RISCURI PENTRU SĂNĂTATE. ȘI MERITĂ OARE SĂ TE EXPUI UNOR PERICOLE EVIDENTE, ATÎTA TIMP CÎT POȚI OBȚINE ACELEAȘI REZULTATE PRIN ANTRENAMENTE, FĂRĂ RISCURI? RĂSPUNSUL POATE FI UNUL SINGUR: NU!“

Arnold Schwarzenegger

În țările occidentale pătrunderea profesionismului în culturismul competițional a avut ca rezultat, printre altele, goana după performanțe, succese, trofee, titluri, care pot deveni în lumea banului rampe de lansare spre afaceri ce de multe ori nu au nici o tangență cu sportul (roluri în filme, reclame comerciale etc.).

În lupta acerbă pentru repurtarea unor victorii cît mai răsunătoare unii culturiști profesioniști, dar și amatori, recurg la procedee condamnabile din punct de vedere etic, riscante din punct de vedere medical, consumul de produse anabolizante. Antrenamentul, alimentația și odihna constituie factori indispensabili procesului de pregătire al culturiștilor. Odată cu întrebuințarea anabolizantelor, apte să înlesnească hipertrofia musculară, în acest proces a intervenit un element artificial, dăunător. Metodele de influențare medico-farmacologice au condus și conduc adesea la instituirea unor false ierarhii valorice. În cadrul I.F.B.B. s-a lansat propunerea ca la toate concursurile organizate sub patronajul său să fie efectuat un control antidoping. Dar deocamdată nu s-au luat măsuri concrete, energice și eficiente în acest sens. Așa încît o parte din culturiștii occidentali continuă să consume anabolizante, uneori fără a fi conștienți de pericolele la care se expun.

Fără îndoială, orice sportiv trebuie să aspire la victorie, la performanța supremă. Dar împlinirea acestei nobile năzuințe nu poate scuza utilizarea unor stimuli artificiali, a unor mijloace necinstite. Sportul se bazează pe moralitate, corectitudine, integritate. Or, dopajul contravine tuturor principiilor eticii sportive, fiind în ultimă instanță o formă de înșelătorie.

Pornind de la progresele uriașe înregistrate în ultimul timp la capitolul dezvoltării musculare, atît sub aspect cantitativ (masă), cît și calitativ (definire, separare, vascularizare), unii au ajuns la concluzia că acestea s-ar datora exclusiv sau preponderent administrării substanțelor medicamentoase. Nimic mai greșit! Nu trebuie uitat faptul că

numeroşi culturişti şi-au modelat un corp rămas ca etalon pînă astăzi cu mulţi ani înainte de apariţia unor asemenea „miraculoase“ produse. Mai mult decît atît, marea majoritate a culturiştilor din zilele noastre au obţinut performanţe de excepţie fără să fi recurs la stimuli nepermişi. Stau mărturie în acest sens toţi campionii ţării noastre.

Cauzele fundamentale ce au determinat saltul, într-adevăr impresionant, în evoluţia culturiştilor de înaltă performanţă sînt îmbunătăţirea metodicii de antrenament şi întocmirea pe baze ştiinţifice a regimului alimentar. În ultimii zece ani, în tot mai multe ţări ale lumii, practicarea exerciţiilor cu îngreuieri a început de la o vîrstă timpurie, constatîndu-se că la organismul tînăr procesul refacerii după efort se desfăşoară mai repede. Metodele moderne de antrenament, aparatura perfecţionată, au creat posibilitatea depunerii unui volum de muncă de cîteva ori mai mare, comparativ cu deceniile trecute. Performanţele actuale nu reprezintă, aşadar, o consecinţă directă a consumului de anabolizante.

Subliniem că întrebuinţarea acestora, atrăgînd după sine o primejdioasă poluare a organismului, neagă însuşi dezideratul central al culturismului: dezvoltarea unui corp în primul rînd sănătos. Şi, în altă ordine de idei, ar putea fi oare contrazisă afirmaţia că orice victorie obţinută pe calea dopajului constituie în esenţă un lamentabil eşec?

10

ANTRENAMENT ATLETIC, CONCURS ARTISTIC

„CE CAPODOPERĂ ESTE OMUL!...
CÎT DE MINUNATĂ
ÎI ESTE ÎNFĂȚIȘAREA,
CÎT DE EXPRESIVE MIȘCĂRILE!“

Shakespeare

DE LA ELEMENTUL FORȚEI LA ELEMENTUL ESTETIC

După cum s-a arătat, exercițiile cu îngreuieri sînt accesibile aproape tuturor, fiind un mijloc eficient de fortificare a organismului și avînd efecte salutare asupra sănătății și dezvoltării fizice a indivizilor, indiferent de vîrstă și sex. Pentru o parte din practicanți însă, dotați cu aptitudini deosebite și însuflețiți de pasiune, culturismul înseamnă mult mai mult, înseamnă — sport de performanță.

Concursurile de culturism prezintă anumite trăsături distincte, ce decurg chiar din particularitățile acestei discipline. În marea majoritate a ramurilor sportive corpul atletic, musculatura viguroasă constituie factori mijlocitori în dobîndirea unor rezultate specifice: viteză de deplasare, învingerea adversarului în lupta corp la corp, înscrierea unor puncte etc. *Culturismul este singura disciplină sportivă în care făurirea unui corp desăvîrșit din punct de vedere al dezvoltării musculare, ale cărui proporții și aspect general să corespundă unor elevate criterii estetice, nu este mijloc, ci scop final.* În timpul întrecerii, concurentul aflat pe scenă, în lumina reflectoarelor, susține în fața publicului spectator și a juriului un program pe baza căruia se apreciază masa musculară, gradul de dezvoltare al fiecărui segment muscular în parte, proporționalitatea, armonia și simetria întregului corp. Rezultatul competiției depinde în mare măsură de ținuta artistică a programului prezentat.

Cu ani în urmă s-au făcut încercări de a elabora tabele-etalon, conținînd datele antropometrice „ideale“ ale culturiștilor, pe diferite categorii de înălțime. La concurs se efectuau măsurători, iar cu ajutorul unui sistem de punctaj se desemnau învingătorii, victoria revenind concurenților, ale căror dimensiuni erau cît mai apropiate de cele socotite „ideale“. Acest mod de apreciere s-a dovedit needificator, deoa-

rece avea în vedere doar factorii de proporționalitate și simetrie.

Pentru a ilustra ideea exprimată mai sus, am întocmit un tabel comparativ, ce cuprinde principalele date ale unor culturiști de renume din țări și perioade diferite. În pofida faptului că între proporțiile acestor atleți există diferențe, toți au fost sau sînt mari campioni, autori ai unor performanțe strălucite.

Numele	Înălțimea	Greutatea	Perimetrul toracelui	Perimetrul brațului	Perimetrul taliei	Perimetrul coapsei	Perimetrul gambei
Franco Columbu	164 cm	80—85 kg	134 cm	48 cm	68 cm	64 cm	47 cm
Ed Corney	170 cm	80—82 kg	130 cm	48 cm	70 cm	65 cm	44 cm
Ahmet Enünlü	170,5 cm	87 kg	133 cm	48 cm	78 cm	66 cm	42 cm
Boyer Coe	173 cm	91 kg	130 cm	50,5 cm	73 cm	66 cm	43 cm
John Grimek	174 cm	88,5 kg	128 cm	46,5 cm	72 cm	68,5 cm	43 cm
Frank Zane	175 cm	85 kg	132 cm	48,5 cm	71 cm	66 cm	46 cm
Clarence Ross	176,5 cm	86 kg	126 cm	44 cm	73 cm	65 cm	42 cm
Sergio Oliva	178 cm	103 kg	138 cm	53 cm	75 cm	71 cm	46 cm
Olev Annus	179 cm	95—102 kg	134 cm	51 cm	74 cm	67 cm	47 cm
Serge Nubret	180 cm	97 kg	139 cm	52 cm	74 cm	69 cm	45 cm
Gheorghe Humă	183 cm	99 kg	136 cm	50 cm	78 cm	67 cm	45 cm
Bitter István	184 cm	100 kg	133 cm	50 cm	81 cm	69 cm	45 cm
Steve Reeves	188 cm	101 kg	131 cm	48 cm	74 cm	69 cm	46 cm
Arnold Schwarzenegger	188 cm	113—115 kg	150 cm	56 cm	86 cm	78 cm	50 cm

A fost experimentat și un alt sistem de organizare a concursurilor. Programul de etalare a musculaturii era precedat de două probe de forță: împins din culcat și genuflexiuni cu bara pe umeri. Rezultatele obținute la aceste probe erau notate cu un anumit număr de puncte. Sistemul, aplicat în unele țări și astăzi, prezintă avantajul că reduce ponderea subiectivismului în arbitraj, introducînd — ca și măsurătorile — un criteriu absolut obiectiv. În toate întrecerile internaționale însă s-a renunțat la acest mod de departajare inițială a concurenților, dat fiind că acordă un rol nejustificat elementului forță și împrumută două probe specifice unei alte discipline sportive.

La competițiile de culturism interesează nu atît puterea fizică a concurenților, ci în primul rînd aspectul lor estetic. De aici decurge o altă trăsătură proprie culturismului și anume: însușirea și exersarea programului de concurs — obligatoriu și opțional — ocupă în cadrul antrenamentelor un loc restrîns, comparativ cu volumul exercițiilor de forță ce nu figurează ca probe competiționale.

Se poate concluziona, așadar, că *în decursul anilor în modul de desfășurare a concursurilor de culturism elementul forței a cedat treptat teren elementului estetic. Antrenamentul a rămas în continuare de natură atletică, în timp ce competiția în sine a căpătat valențe artistice.*

Actualul sistem de organizare și desfășurare a concursurilor, statutat de către I.F.B.B. este axat pe ideea că aspectul fizic al culturiștilor, corpul lor, dezvol-

tarea musculaturii trebuie judecate și apreciate multilateral, pe baza unor criterii precise. Care sînt acestea?

CRITERII DE APRECIERE

Masa musculară (volumul muscular). Culturistul de performanță trebuie să posede o masă musculară cît mai mare, raportată la înălțimea sa. Un culturist cu o musculatură puternic dezvoltată depășește de obicei cu 10—20 kg cifra ce indică înălțimea sa peste un metru. Un atlet înalt de 170 cm, bunăoară, are greutatea corporală în jur de 80—90 kg.) Volumul, masa caracterizează musculatura din punct de vedere cantitativ. Dar în egală măsură valorează calitatea musculaturii, ce reprezintă suma unor însușiri pe care le menționăm în continuare.

Separarea musculară pretinde ca grupele și chiar fasciculele musculare să fie vizibil delimitate printr-o adîncă „tăietură", astfel încît fiecare mușchi în parte să apară bine reliefat, iar conturul acestuia să se deseneze foarte clar. Pe corpul unui culturist de performanță s-ar putea studia ușor anatomia exterioară a sistemului muscular.

Definirea musculară (reliefarea musculară) implică absența țesutului adipos între piele și mușchi, ceea ce permite scoaterea în evidență a formei fibrelor musculare (foto 44 și 45). Definirea se obține numai în condițiile respectării stricte a unui regim alimentar adecvat și depinde în mare măsură de factori ereditari. Masa musculară poate fi pusă în valoare numai prin definire. Un mușchi definit pare mai voluminos și fiind lucrat cu minuțiozitate este apreciat mai bine la concurs.

Forma mușchiului. Fiecare parte componentă a unui mușchi, frumos modelat din punct de vedere al formei sale anatomice, trebuie dezvoltată în armonie cu celelalte. Astfel, mușchii umerilor vor avea forma lor specifică, rotundă numai dacă cele trei părți ale deltoizilor — anterioară, laterală și posterioară — vor fi fost deopotrivă supuse exercițiului. Forma estetică a mușchilor se dobîndește lucrînd cu încărcături mici, efectuînd exercițiile corect, fără a recurge la metoda execuției trișate.

Vascularizarea. Acest criteriu de apreciere, adoptat definitiv în ultimii ani, cere ca rețeaua de vase sanguine (mai exact, venele) să fie vizibilă în amănunt pe întreaga suprafață a corpului. Vascularizarea accentuată denotă o bună circulație sanguină, prin dezvoltarea lor, arterele și venele constituindu-se într-un fel de a doua inimă — „cordul periferic" — ce asigură oxigenarea țesuturilor, în special în membrele inferioare. În organismul unui culturist, sîngele circulă mai repede, iar colesterolul, acest nemilos dușman al vieții, nu se poate depune, așa cum nici într-un torent de munte nu se pot fixa aluviuni.

Separarea, definirea, forma și vascularizarea caracterizează musculatura din punct de vedere calitativ.

Structura scheletică. Diferitele segmente ale corpului trebuie să fie proporționate unele față de altele, pentru a crea o imagine de ansamblu armonioasă. Astfel, trebuie să existe o proporție corectă între dimensiunile capului, membrele superioare și inferioare și restul corpului, precum și între segmentele acestora (între lungimea brațelor și picioarelor, a mîinilor și labelor picioarelor). Se penalizează prin acordarea unui punctaj mai scăzut defecte ca: cifoză, lordoză, scolioză, picioare val și vag. De asemenea se cere ca grosimea încheieturilor mîinilor, coatelor și gleznelor să fie într-un raport de echilibru cu dezvoltarea grupelor musculare adiacente și cu lungimea segmentelor pe care încheieturile le unesc.

Simetria corpului. Dacă printr-o linie imaginară verticală împărțim corpul omenesc în două părți, stînga și dreapta, iar prin altă linie imaginară orizontală în alte două părți, superioară și inferioară, se impune ca grupele musculare din fiecare parte, indiferent de axa de simetrie după care sînt privite, să fie egal dezvoltate din punct de vedere cantitativ și calitativ.

Proporționalitatea dezvoltării grupelor musculare. Acest criteriu vizează respectarea raportului antropometric natural între diversele grupe musculare, iar în

Foto 44—45. *Supercampionul ARNOLD SCHWARZENEGGER în două poziții absolut identice. În fotografia din stînga culturistul nu este încă pregătit pentru concurs. În fotografia din dreapta dispune deja de separarea și definirea musculară, necesare pentru a obține victoria într-un concurs dificil.*

cadrul aceleiași grupe între subgrupele componente (interproporționalitate). De exemplu, între volumul bicepsului și al tricepsului trebuie să existe raportul: 1/2. În vederea făuririi unei interproporționalități juste se va urmări, bunăoară, dezvoltarea echilibrată a părților superioară, mijlocie și inferioară a mușchilor pectorali. Proporționalitatea și interproporționalitatea reclamă nu numai o execuție corectă a exercițiilor, ci și o cantitate de muncă (încărcătură, număr de serii și repetări) adecvată particularităților fiecărei grupe musculare. În această privință cuvîntul hotărîtor îl au de spus intuiția și gîndirea fiecărui practicant.

Armonia segmentelor corporale. În decursul anilor s-au elaborat diferite sisteme de apreciere a armoniei corporale. Vom menționa pentru exemplificare sistemul propus de David Willoughby și George R. Weaver, în care autorii stabilesc următoarele raporturi definitorii ale armoniei corpului masculin:*

— antebrațul (perimetrul) = 0,833 ori bicepsul;

— media antebrațelor = 0,300 ori toracele;

— bicepsul = 1,200 ori antebrațul;

— media bicepșilor = 0,36 ori toracele;

— media bicepșilor = gambele;

— brațul întins = 0,962 ori bicepsul minus 2 cm;

— gîtul = 0,383 ori toracele;

— toracele = 1,333 ori talia sau 1,111 ori șoldurile;

— talia = 0,750 ori toracele sau 0,833 ori șoldurile;

— șoldurile = 1,200 ori talia, 1,667 ori coapsele sau 0,900 ori toracele;

— coapsele = 0,600 ori șoldurile sau 1,500 ori gambele;

— gambele = 0,667 ori coapsele sau egale cu media bicepșilor.

Calitatea pielii. Se apreciază aspectul neted și catifelat al pielii; pielea bronzată natural produce o impresie plăcută, avînd și avantajul că accentuează separarea și definirea musculară. Orice defect (tatuaje, urme de arsuri, coșuri, descuamări, precum și pilozitatea) atrage după sine micșorarea punctajului.

La concursurile oficiale este interzisă folosirea uleiurilor. Printr-o hotărîre adoptată la Congresul I.F.B.B. din 1976 s-a admis însă întrebuințarea unor agenți coloranți (fond de ten). Efectul dorit se obține numai dacă fondul de ten este aplicat cu discreție, în strat subțire ce acoperă uniform corpul.

La programele demonstrative, utilizarea uleiurilor este permisă; atragem atenția că luciul uleiului pune cel mai bine în valoare un corp bronzat, nefavorizîndu-i pe culturiștii cu pielea albă sau pe cei ce nu posedă o reliefare pronunțată.

Pentru ca separarea și definirea musculară să fie mai vizibile în lumina reflectoarelor, se recomandă concurenților să-și depileze corpul.

Înfățișarea generală. Acest criteriu are în vedere atît înfățișarea propriu-zisă, cît și comportamentul concurentului. Culturistul se va prezenta la concurs proaspăt ras și îngrijit pieptănat; în timpul întrecerii nu va purta nici un obiect de podoabă. Atitudinea și comportarea trebuie să fie cît mai firești și degajate, astfel încît întreaga ținută să impună prin stăpînire de sine, eleganță, distincție. Prezența scenică poartă marca personalității fiecărui atlet, de aceea orice gest contrafăcut dăunează impresiei produse.

Tot în acest context precizăm că slipul pe care îl poartă concurentul trebuie ales cu grijă. Stabilirea culorii și croielii are un rol destul de important. Culorile deschise și croiala scurtă în talie îi avantajează pe culturiștii cu mușchi abdominali și intercostali puternic dezvoltați. Slipul cu talie ridicată îmbracă frumos un corp cu bustul înalt, prin impresia de simetrie ce se creează între partea inferioară și superioară a corpului. Costumele de baie cu tăietură înaltă la coapse sînt indicate culturiștilor cu picioare mai puțin lungi.

Prezentarea artistică a musculaturii. O competiție de culturism este deopotrivă un spectacol sportiv și unul de

---

* Vezi Teoria educației fizice și sportului de Ion Șiclovan, Editura Sport-Turism, București, 1979, p. 57.

natură artistică, încununarea prin victorie a pregătirii prin excelență atletice a concurentului fiind expresia unei supremații în planul esteticii corporale. La întreceri, culturiștii „pozează" pentru a prezenta principalele grupe musculare, adoptînd rînd pe rînd diferite poziții ale corpului. Această demonstrație are un dublu caracter — static și dinamic — cuprinzînd pozițiile proriu-zise și mișcările de trecere de la una la alta. Pozițiile, succesiunea acestora, precum și mișcările trebuie atent studiate, pentru ca efectul estetic produs de imaginea culturistului cu musculatura încordată să fie cît mai mare. Programul de etalări constituie, prin urmare, mijlocul de a valorifica în concurs munca depusă ani de zile la antrenamente (și nicidecum o formă de narcisism, cum socotesc unii). Juriul apreciază corectitudinea execuției, plasticitatea, complexitatea și varietatea pozițiilor, trecerea firească, grațioasă de la o poziție la alta, ritmul și expresivitatea mișcărilor, originalitatea și nivelul artistic al programului.

La competițiile organizate de I.F.B.B. prezentarea musculaturii este însoțită de un fond muzical identic pentru toți concurenții. În ultimii ani însă din ce în ce mai mulți culturiști își pregătesc o bandă sonoră proprie (este admisă doar muzica instrumentală); în aceste cazuri se urmărește și corelarea mișcărilor cu ritmul fondului muzical ales.

Pe aceste criterii își întemeiază arbitrii aprecierile privitoare la gradul de pregătire al concurenților. La rîndul lor culturiștii, urmărind periodic stadiul de dezvoltare fizică atins, trebuie să țină seama de criteriile menționate pentru a putea verifica cît mai obiectiv progresele realizate. „Instrumentele de control" de care dispun sînt: centimetrul, oglinda și aparatul de fotografiat. Cu ajutorul măsurătorilor se verifică volumul muscular; oglinda și fotografiile slujesc în analiza calităților musculaturii. Folosirea fotografiilor — „documente" obiective — este indicată în special în timpul elaborării programului liber ales.

Pentru a familiariza publicul cu culturismul, disciplină sportivă relativ tînără, mai puțin cunoscută în țara noastră, în cele ce urmează vom prezenta modul de desfășurare al concursurilor, amintind totodată principalele reguli statutate de către I.F.B.B.

CATEGORII

Pînă în anul 1976 competițiile internaționale oficiale s-au organizat pe categorii de înălțime; între anii 1976—1978 pe trei categorii de greutate (pînă la 75 kg, între 75—90 kg și peste 90 kg). La cel de-al IX-lea Congres al I.F.B.B., ținut în 1978 la Acapulco, s-a făcut propunerea de a înființa patru categorii: pînă la 70 kg (categoria ușoară), între 70—80 kg (categoria mijlocie), între 80—90 kg (categoria semigrea), peste 90 kg (categoria grea). Aceste categorii au fost introduse în 1979 la Campionatele europene (Brugge, Belgia) și Campionatele mondiale (Columbus — Ohio, S.U.A.).

În țara noastră, pînă în anul 1979 concursurile s-au desfășurat pe trei categorii de înălțime: sub 165 cm, între 165—172 cm și peste 172 cm. În 1979 s-au adoptat categoriile de greutate: la juniori pînă la 65 kg, între 65—72 kg, între 72—77 kg și peste 77 kg; la seniori: pînă la 72 kg, între 72—77 kg, între 77—85 kg și peste 85 kg.

În cazul competițiilor continentale și mondiale cîntărirea atleților se efectuează cu o zi înaintea întrecerii, la concursurile de mai mică anvergură, cîntărirea poate avea loc cu cîteva ore înainte.

PREGĂTIRILE DE CONCURS

După împărțirea concurenților pe categorii, în prezența membrilor comisiei de organizare și ai brigăzii de arbitraj are loc tragerea la sorți a ordinii în care culturiștii se vor alinia pe scenă și vor intra în competiție. Numărul de concurs, înscris foarte distinct pe un carton de minimum 5/5 cm și maximum

10/10 cm, se fixează în partea stîngă a slipului.

Organizatorii sînt datori să asigure participanților posibilități de efectuare a încălzirii. Accesul în sala de încălzire este permis numai arbitrilor, antrenorilor și medicilor concurenților, precum și unor reprezentanți ai presei.

Întrecerile de mare amploare se desfășoară de obicei în clădirile teatrelor. Dispunînd de scene spațioase și de condiții de iluminare optime, acestea nu întotdeauna sînt dotate cu încăperi unde s-ar putea efectua un antrenament sportiv. De aceea concurenții recurg adesea la metode și exerciții de încălzire simple, dar eficiente, cele mai utilizate fiind exercițiile cu învingerea greutății propriului corp. Totodată se improvizează mișcări executate în colaborare cu un partener sau cu ajutorul unor obiecte (prosop, masă, țeavă etc.).

Încălzirea pentru concurs pune la grea încercare iscusința culturiștilor în a atinge forma sportivă maximă exact în momentul chemării „la rampă", în vederea susținerii programului liber ales. Această iscusință presupune multă experiență și, în primul rînd, cunoașterea resurselor propriului organism. Unii culturiști efectuează la încălzire un adevărat antrenament, avînd o durată de o oră sau chiar de două. Alții, dimpotrivă, fac numai cîteva exerciții, folosind încărcături maxime, cu 10—15 minute înainte de a se prezenta în fața juriului. Dacă în perioada precompetițională, culturistul și-a impus un regim alimentar foarte sever, eliminînd aproape total din rația zilnică glucidele și lipidele, el nu va putea rezista la o încălzire de lungă durată. Pentru a-și asigura energia necesară, în ajunul întrecerii, concurenții obișnuiesc să consume 60—100 gr de hidrocarbonate, zaharuri și grăsimi. În pauzele competiției se recomandă consumarea fructelor uscate (smochine, curmale, stafide).

Sala de încălzire reprezintă scena unei importante confruntări: aici se întîlnesc, uneori pentru întîia dată, toți concurenții, aici se studiază, se compară, își evaluează șansele de reușită. Cu această ocazie culturistul trebuie să facă dovada unei serioase pregătiri psihice, pentru a-și putea mobiliza forțele și pentru a se concentra în vederea concursului, fără să se lase influențat sau demoralizat. Cu atît mai mult, cu cît sala de antrenament devine de multe ori arena unui veritabil „război psihologic", din păcate nu întotdeauna loial. Se spune că în 1970 Arnold Schwarzenegger a izbutit să-l „detroneze" pe Sergio Oliva și să cîștige pentru prima dată titlul Mr. Olympia în mare măsură datorită unui mijloc de intimidare abil folosit.

Oliva a sosit în sala de încălzire cu o oră și jumătate înainte de competiție, s-a echipat și a trecut imediat la efectuarea antrenamentului. Timpul se scurgea, dar principalul său adversar — Schwarzenegger — întîrzia să apară. Oliva începea să dea semne vizibile de nervozitate. După o oră a sosit și Schwarzenegger. L-a privit îndelung pe Oliva, examinîndu-l din cap pînă în picioare, apoi pe un ton nepăsător a declarat: „Eram convins că Oliva arată mizerabil. Nu-mi trebuie nici 10 minute de încălzire ca să-l învinge". La auzul acestor cuvinte, nervii lui Oliva au cedat. La concurs nu s-a mai putut concentra defel, evoluînd mult sub posibilitățile sale. Se consideră că în acel an el a pierdut lupta cu Schwarzenegger nu pe platforma de prezentare, ci în sala de încălzire.

BRIGADA DE ARBITRI

La concursurile de nivel național juriul se compune din cinci membri, proveniți din diverse zone ale țării, iar la competițiile continentale și mondiale din șapte membri, aleși din diferite țări. Arbitrii sînt plasați în fața scenei sau a podiumului de concurs, la o anumită distanță unii de alții; este interzisă cu desăvîrșire orice consultare între ei. Încălcarea acestei reguli atrage după sine descalificarea arbitrilor în cauză și înlocuirea lor cu arbitri de rezervă (în număr de doi la competițiile naționale,

în număr de trei la cele continentale și mondiale).*

Pe scenă se află arbitrul principal (președintele juriului) care nu acordă note (puncte) și nu are dreptul să influențeze arbitrii-jucători, avînd sarcina să vegheze la respectarea tuturor regulilor concursului. Pe scenă se mai găsește un tehnician care are datoria să cronometreze durata evoluției fiecărui culturist și să semnalizeze, cu ajutorul unui gong, expirarea timpului acordat.

Notele primite de concurenți au valori de la 1 la 20, în ordine crescîndă. La fiecare rundă de arbitraj, nota cea mai mică și cea mai mare se anulează, iar celelalte se totalizează.

Arbitrul principal deschide competiția după ce s-a convins că juriul este pregătit, iar culturiștii — mulțumiți de condițiile de concurs.

DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

Competițiile oficiale încep cu parada concurenților; aceștia își ocupă locul pe scenă în ordinea alfabetică a țărilor reprezentate. Căpitanul fiecărei echipe poartă pancarta cu numele țării, ultima se aliniază echipa țării gazdă.

În cadrul concursurilor interne participanții pot fi prezentați alfabetic.

După deschiderea festivă, pe scenă sînt convocați culturiștii din categoria cea mai ușoară de greutate sau respectiv cea mai mică de înălțime. Concurentul cu numărul 1 se va așeza în extremitatea dreaptă, iar ceilalți se vor alinia la stînga lui. Organizatorii trebuie să asigure condiții de iluminare uniformă a scenei, pentru a nu dezavantaja pe nici unul dintre participanți.

Întrecerile oficiale I.F.B.B. cuprind patru runde de arbitraj.

1. *Prima rundă de arbitraj — pozițiile obligatorii cu musculatura relaxată.* Se desfășoară în trei etape.

a) La comanda arbitrului principal toți concurenții categoriei respective vor prezenta rînd pe rînd următoarele poziții:

— stînd cu fața la public;
— stînd lateral stînga față de public;
— stînd cu spatele la public;
— stînd lateral dreapta față de public;
— stînd cu fața la public.

Musculatura este relaxată, brațele întinse de-a lungul corpului, picioarele apropiate, privirea înainte.

Președintele juriului va urmări ca nici unul dintre culturiști să nu-și încordeze mușchii, se va îngriji ca schimbarea pozițiilor să nu aibă loc înainte ca arbitrii să fi terminat examinarea. În această primă etapă arbitrii-judecători nu acordă note, își formează doar o impresie generală.

După prezentarea pozițiilor concurenții părăsesc scena.

b) În ordinea numărului de concurs culturiștii urcă pe platforma de prezentare și adoptă consecutiv pozițiile menționate anterior. Timpul admis este de un minut. Cronometrarea începe în momentul în care s-a luat poziția stînd cu fața la public.

Se recomandă ca la toate demonstrațiile individuale culturiștii să salute publicul printr-o înclinare a capului atît la deschiderea programului, cît și la încheierea acestuia.

c) Toți concurenții se aliniază din nou pe scenă. Arbitrul principal va întreba pe fiecare membru al juriului dacă dorește să compare doi sau mai mulți culturiști. În caz afirmativ, cei numiți vor face cîțiva pași în față și vor relua simultan pozițiile din prima rundă.

După ce au răspuns solicitărilor arbitrilor, concurenții părăsesc scena.

Președintele juriului strînge foile de arbitraj, în prealabil iscălite.

În această fază se apreciază structura scheletică și simetria corpului, armonia segmentelor corporale, calitatea pielii și înfățișarea generală a concurenților. Caracteristicile musculaturii nu sînt punctate, deoarece prezentările s-au făcut din stînd relaxat.

Regulamentul I.F.B.B. nu prevede care trebuie să fie ponderea criteriilor de mai sus în stabilirea notei generale. În cadrul concursurilor noastre interne

---

* La concursul Cupa Dinamo din București tradiția cere ca juriul să fie alcătuit din femei (profesoare de educație fizică, antrenoare la diferite discipline sportive).

s-a adoptat decizia ca pentru simetrie și proporționalitate să se acorde maximum cîte 5 puncte, pentru structura scheletică 4, pentru calitatea pielii 2, iar pentru înfățișarea generală 4, în total 20 de puncte.

2. *A doua rundă de arbitraj — pozițiile obligatorii cu musculatura încordată.* Se compune din două etape.

a) Culturiștii sînt chemați pe scenă în ordinea numerelor de concurs. Încordînd musculatura întregului corp se prezintă cele 6 poziții obligatorii (două din față, una stînga lateral, două din spate, una dreapta lateral).

Poziția 1 (dublu bicepși din față). Concurentul stînd cu fața la public, cu picioarele ușor depărtate, un picior aşe-

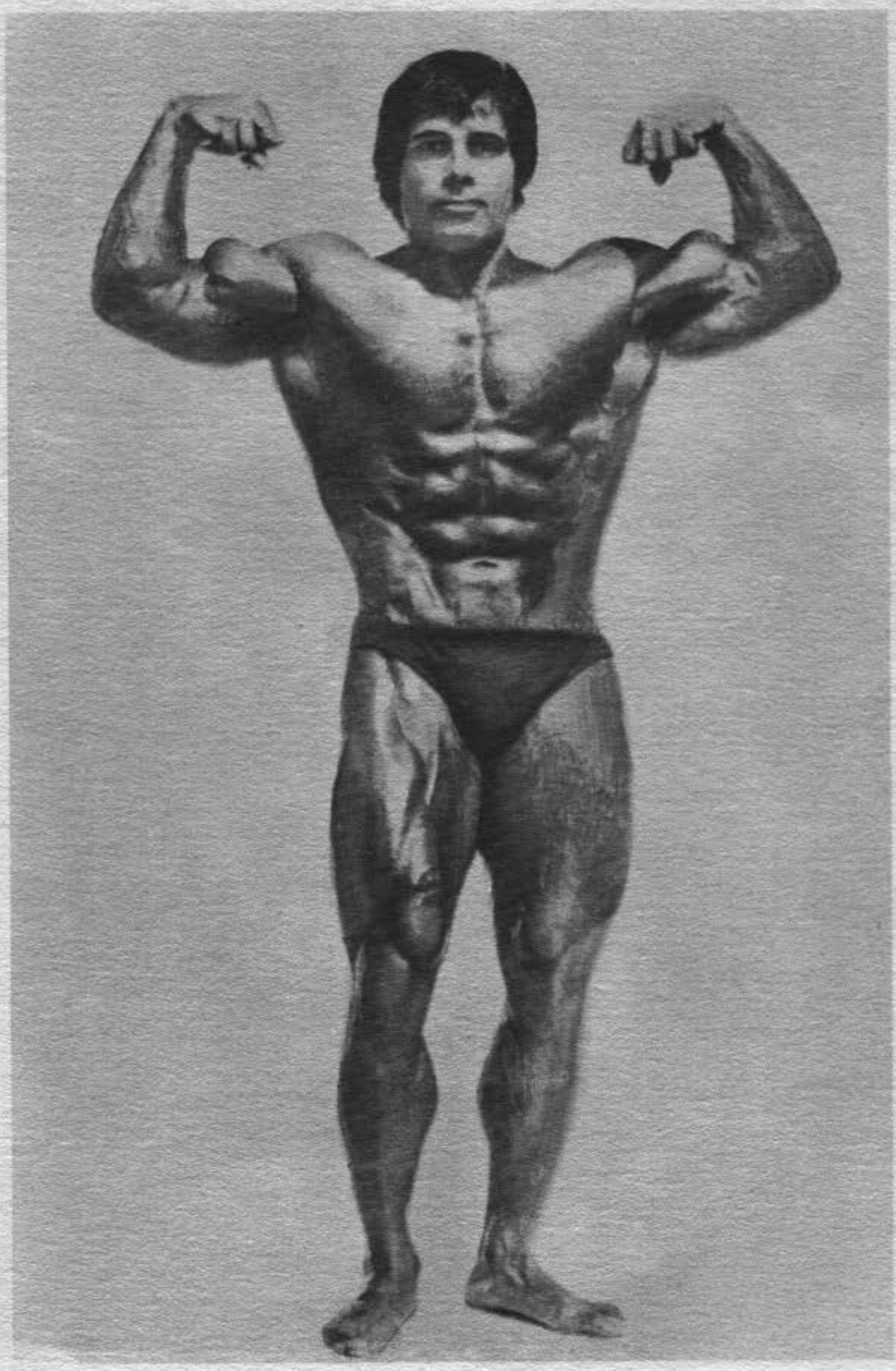


Foto 46. *Prima poziție obligatorie, prezentată de FRANCO COLUMBU.*

zat mai în față, ridică brațele la nivelul umerilor și prin îndoirea antebrațelor și strîngerea pumnilor încordează mușchii brațelor; etalează de asemenea mușchii gîtului, deltoizii (partea anterioară), pectoralii, marele dorsal și toți mușchii părții anterioare a picioarelor (foto 46). Se analizează proporționalitatea existentă între dezvoltarea mușchilor pieptului și ai spatelui, între bicepși, tricepși și mușchii antebrațelor, precum și între mușchii picioarelor.

Poziția a 2-a. Mîinile cu pumnii închiși pe talie, picioarele apropiate, abdomenul supt, piciorul drept în față. Poziția se execută cu inspirație, umerii și coatele se țin cît mai în față pentru a înlesni tensionarea marelui dorsal (fo-

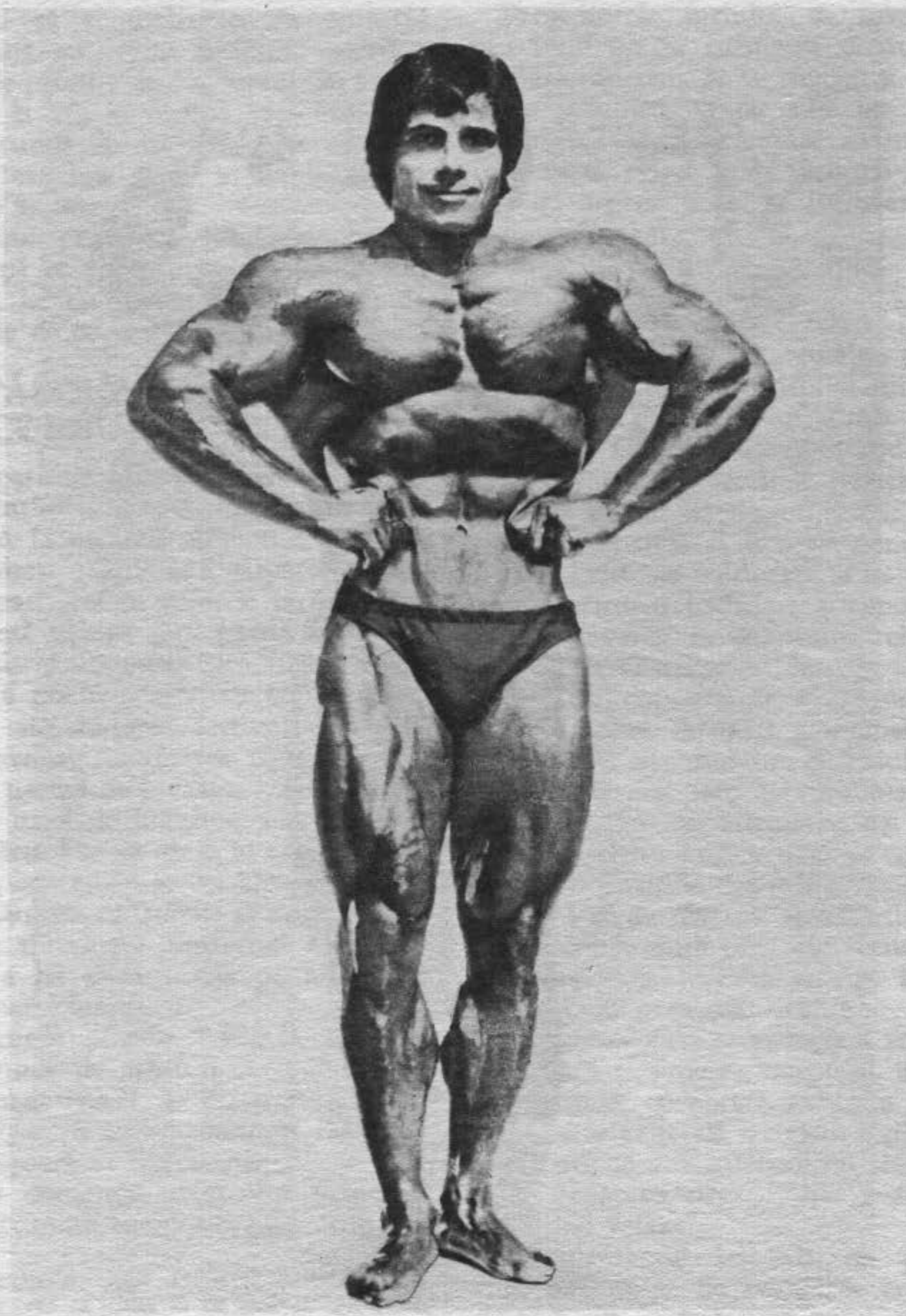


Foto 47. *A doua poziție obligatorie, prezentată de FRANCO COLUMBU.*

to 47). Poziția oferă concurentului posibilitatea de a prezenta forma de „V" a spatelui, fasciculele anterioare și laterale ale deltoizilor, toate părțile mușchilor pectorali, precum și separarea acestora pe linia mediană. Pentru ca talia să pară cît mai subțire, culturistul va presa cu mîinile din ambele părți asupra acesteia. Nu trebuie neglijată nici musculatura trenului inferior, de asemenea aflată „la vedere".

Poziția a 3-a. Concurentul se întoarce lateral în stînd cu partea stîngă către public. Cu mîna dreaptă apucă încheie-

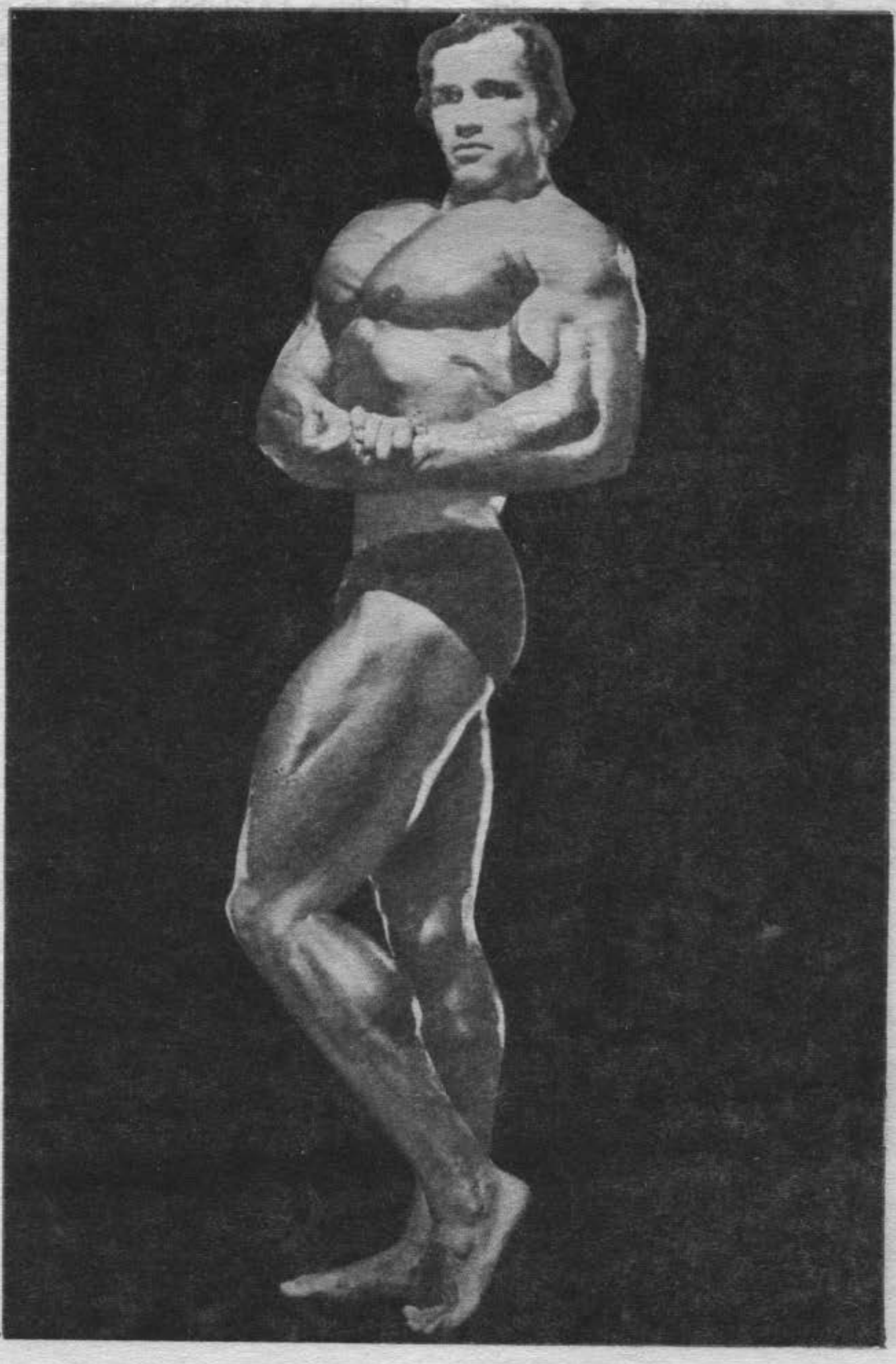


Foto 48. *A treia poziție obligatorie, prezentată de ARNOLD SCHWARZENEGGER.*

tura mîinii stîngi și după inspirație încordează toți mușchii brațului stîng. Abdomenul trebuie supt, iar bustul bombat. Brațul stîng se va lipi de corp pentru a putea încorda mai puternic bicepsul, tricepsul, părțile anterioară, laterală și posterioară a deltoidului, mușchii pectorali (foto 48). Această poziție pune în valoare mărimea cutiei toracice, proporția dintre talie, torace și braț. Piciorul stîng este îndoit și sprijinit pe vîrf. Musculatura acestui picior este tensionată la maximum, în special bicepsul femural și mușchii gambei. În timpul prezentării poziției culturistul va privi la public și va putea efectua o semirotație a trenului superior.

Poziția a 4-a (dublu bicepși din spate). Concurentul repetă poziția 1, dar din stînd cu spatele la public și ținînd pi-

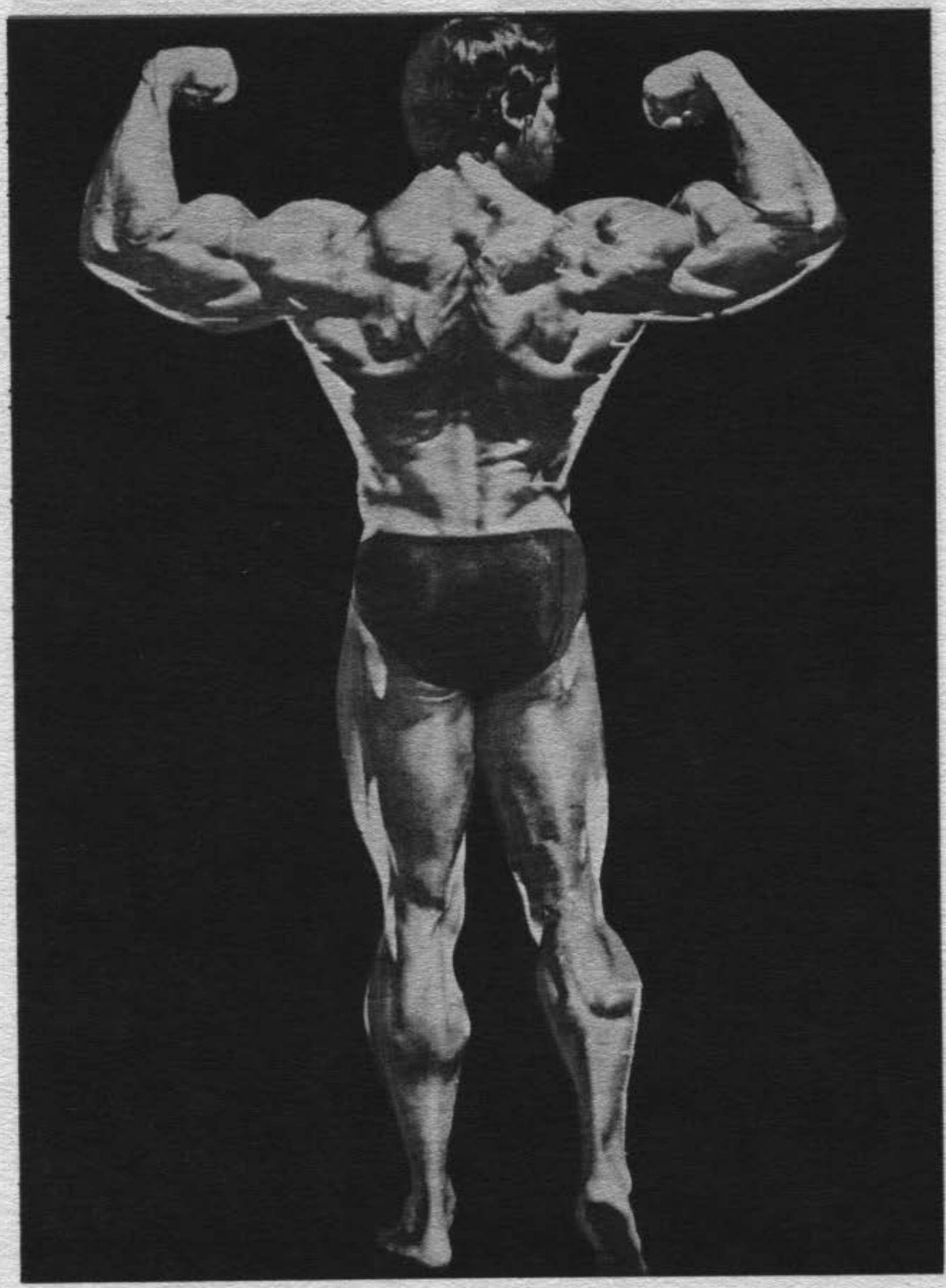


Foto 49. *A patra poziție obligatorie, prezentată de ARNOLD SCHWARZENEGGER*

ciorul drept îndoit și sprijinit pe vîrf (foto 49). Se etalează mușchii gîtului, spatelui, brațelor, cele trei părți componente ale deltoizilor, mușchii oblici și toți mușchii părții posterioare a picioarelor. Se apreciază proporția dintre spate, talie și picioare.

Poziția a 5-a. Poziția picioarelor rămîne neschimbată, mîinile se țin pe talie și se încordează marele dorsal; pentru a scoate mai mult în evidență forma de „V" a spatelui, concurentul poate să preseze din lateral asupra taliei (foto 50).

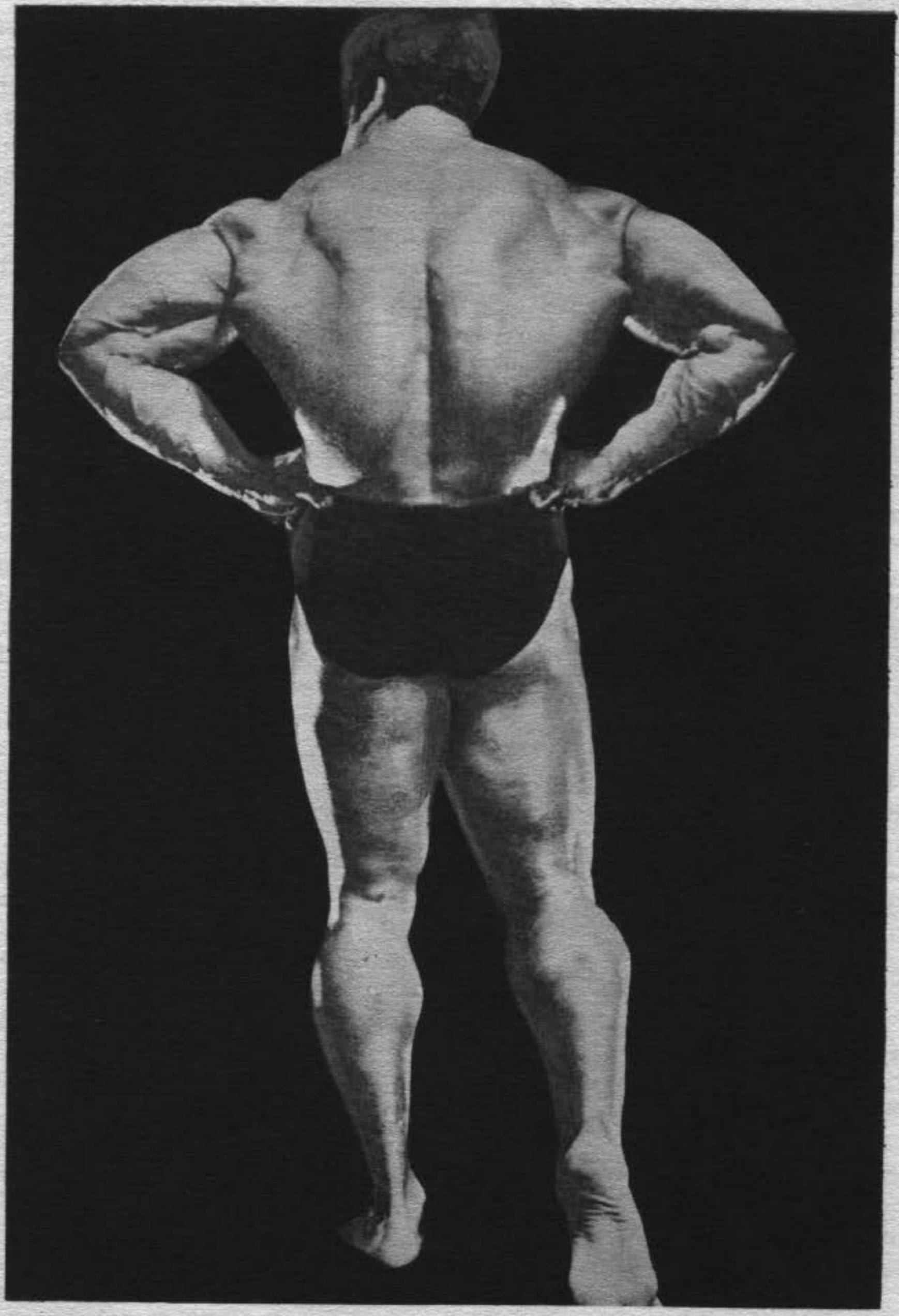


Foto 50. *A cincea poziție obligatorie, prezentată de LOU FERRIGNO.*

Poziția a 6-a. Este identică cu poziția a 3-a, dar culturistul stă în lateral cu partea stîngă spre public (foto 51).

Cele șase poziții sînt în așa fel elaborate, încît permit etalarea tuturor grupelor musculare din diferite unghiuri.

Timpul acordat pentru demonstrație este un minut. Dacă în acest interval concurentul nu reușește să-și termine programul, este penalizat și obligat să părăsească platforma de prezentare.

b) După încheierea primei etape culturiștii se vor alinia din nou pe scenă pentru a oferi membrilor juriului posibilitatea să-i compare pe unii dintre ei.

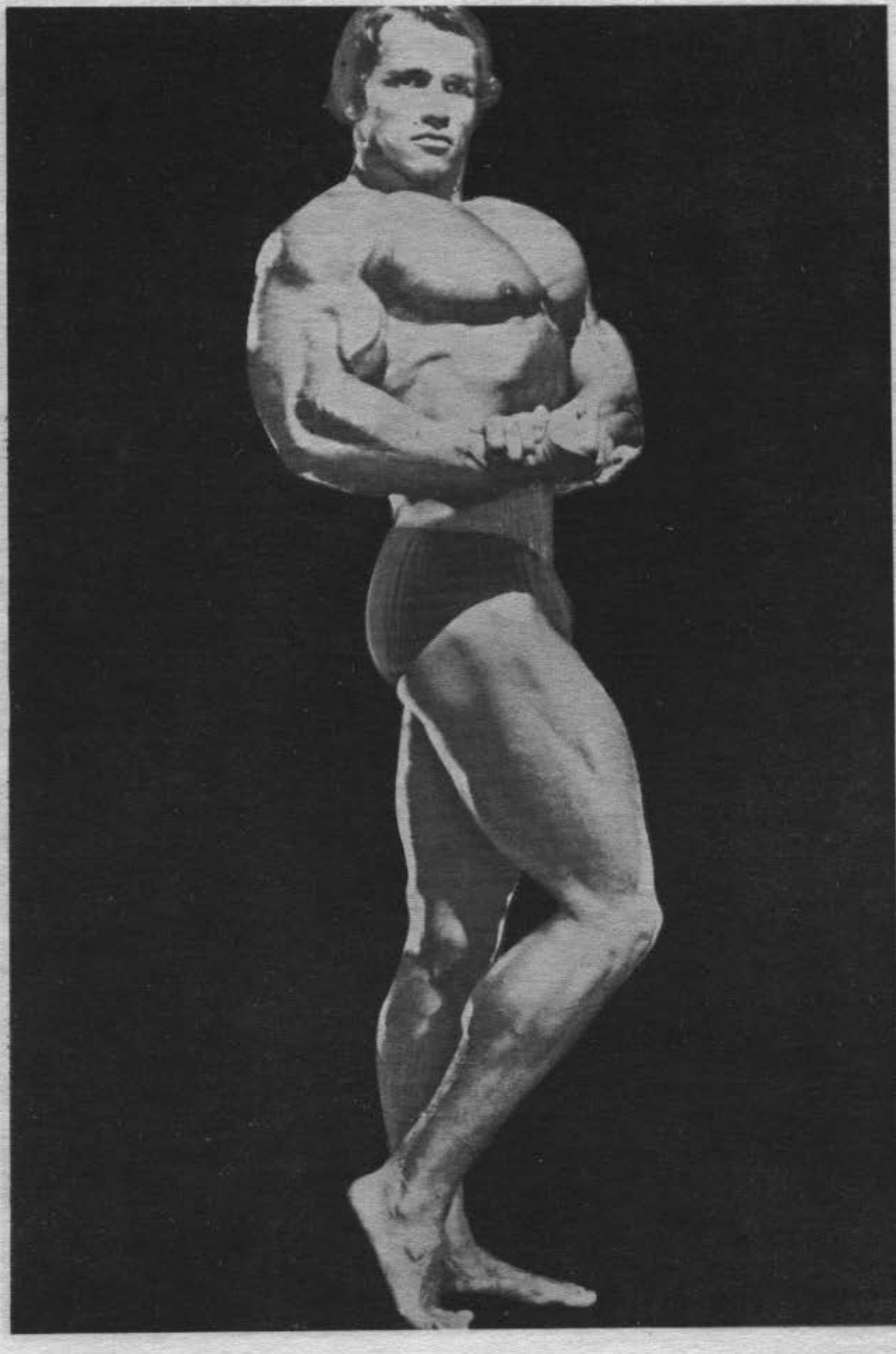


Foto 51. *A șasea poziție obligatorie, prezentată de ARNOLD SCHWARZENEGGER*

Cei solicitați reiau pozițiile indicate de arbitru.

În această rundă se evaluează gradul de dezvoltare a tuturor grupelor și subgrupelor musculare pe baza următoarelor criterii: masă musculară, separare, definire, vascularizare, forma mușchilor, proporționalitate și interproporționalitate. Se urmărește de asemenea corectitudinea execuției pozițiilor și respectarea succesiunii acestora.

La concursurile din țara noastră volumul muscular, separarea, reliefarea, vascularizarea, forma mușchilor și proporționalitatea se notează cu cîte 3 puncte maximum, iar corectitudinea execuției cu 2 puncte, în total 20 de puncte.

La sfîrșitul rundei toți arbitrii-judecători predau foile de arbitraj.

3. *A treia rundă de arbitraj — programul liber ales.* În ordinea numerelor de concurs, participanții urcă pe platformă și își susțin programul liber ales. Numărul pozițiilor nu este limitat, dar durata demonstrației nu trebuie să depășească un minut. Arbitrii nu mai au dreptul să-i recheme pe culturiști pentru confruntări. Se apreciază prezentarea artistică a musculaturii.

La noi în țară pentru nivelul artistic, originalitatea pozițiilor și măiestria înlănțuirii acestora se acordă 13 puncte, iar pentru punerea în valoare a calităților musculaturii 7 puncte; în total 20 de puncte.

Marea majoritate a concursurilor se încheie cu această rundă. Punctajele obținute de fiecare culturist se totalizează, iar deținătorul celui mai bun rezultat este declarat învingător.

La competițiile organizate de I.F.B.B. însă se aplică un alt sistem, clasamentul final fiind hotărît abia în a patra rundă de arbitraj.

Toți participanții sînt invitați pe scenă, apoi se anunță numele primilor trei clasați fără a se preciza însă punctajul exact al fiecăruia. Finaliștii se vor înfrunta într-o *ultimă (a patra) rundă de arbitraj* ce constă în prezentarea pozițiilor obligatorii, urmate fără pauză de programul liber ales. Timpul afectat pentru această demonstrație — susținută simultan de cei trei culturiști — este de două minute; programul se poate repeta numai la cererea spectatorilor. Reacția publicului este uneori atît de furtunoasă, încît juriului îi este greu să nu se lase influențat. La această rundă arbitrii nu acordă puncte, ci notează în dreptul numărului de concurs al fiecărui finalist locul pe care acesta — după părerea lor — îl merită. Pentru locul întîi concurenții primesc încă un punct, ce se adaugă la totalul realizat. Victoria va reveni culturistului cu cel mai ridicat punctaj. Dacă doi concurenți se află la egalitate, departajarea se face luînd în considerare numărul de opțiuni primit de fiecare pentru locul al doilea.

În culturism, ca și în gimnastică, patinaj artistic, ș.a., verdictul juriului poate suscita discuții, controverse, dar ierarhia stabilită rămîne definitivă.

PREMII ȘI TROFEE

În încheierea concursului are loc festivitatea de premiere. Cîștigătorului locului întîi i se înmînează o cupă, o medalie și o diplomă. Celor situați pe locurile al doilea și al treilea medalii și diplome. Următorii trei clasați primesc numai diplome. Pentru a putea stabili ierarhia pe echipe locul întîi la individual se echivalează cu 7 puncte, locul al doilea cu 5, locul al treilea cu 4 etc.

Conform deciziei adoptate în 1977, la cel de-al VIII-lea Congres al I.F.B.B., laureaților campionatelor naționale nu li se mai conferă titlul „Mister", ci cel de campion național. Totodată s-a recomandat să se renunțe treptat la expresia de „Mister" și în cazul campionilor continentali și mondiali în favoarea termenului de campion al Europei, al Asiei, al lumii etc.

La cel de-al VII-lea Congres al I.F.B.B. s-a hotărît acordarea în cadrul fiecărui campionat mondial a „trofeului Ben Weider" pentru concurentul ce a realizat cel mai spectaculos progres în decurs de un an. Cîștigătorul acestui trofeu se desemnează pe baza punctajelor acumulate la două campionate mondiale consecutive.

Există și întreceri la care se premiază culturiștii cu cea mai dezvoltată muscu-

latură a brațelor, pieptului, spatelui, abdomenului, picioarelor, cu musculatura cea mai masivă și cu cel mai frumos program liber ales. După părerea noastră, aceste titluri și premii speciale nu sînt justificate. În fond nu se acordă un premiu special jucătorului de tenis cu cel mai eficace backhand, nici boxerului cu upercut-ul cel mai năpraznic, după cum nici fotbalistului ce a marcat cele mai multe goluri cu capul.

Menționăm faptul că în unele țări se desfășoară concursuri oficiale, campionate naționale și chiar competiții internaționale pentru culturiști mai în vîrstă. Categoriile sînt următoarele: pînă la 40 de ani, între 40 și 50, și între 50 și 60 de ani. La noi în țară nu s-au organizat asemenea întreceri, deși există numeroși culturiști trecuți de 40 de ani, care ar dori să concureze, dar renunță, întrucît nu ar face față într-o confruntare cu tinerii. Acești oameni, ce de foarte mulți ani perseverează în antrenamente, merită din plin să li se ofere satisfacția competiției.

TEHNICA „POZĂRII"

Impresia pe care publicul și juriul și-o formează despre corpul unui culturist depinde, într-o măsură însemnată, de modul de prezentare a programului de etalări, de ținuta și atitudinea concurentului. Prezentarea, „pozarea", ale cărei taine se cer cunoscute în profunzime, presupune două laturi: una tehnică și alta artistică.

Prima implică execuția corectă, reglementară a pozițiilor și a mișcărilor de trecere, cea de-a doua o execuție estetică, plăcută privirii. Dacă însușirea tehnicii este la îndemîna oricui, arta „pozării" cere talent, un simț artistic dezvoltat.

La demonstrarea celor șase poziții obligatorii cerința primordială este de ordin tehnic. O regulă de bază, valabilă și în cazul programului liber ales, pretinde ca musculatura întregului corp să fie uniform și la maximum încordată; zonele ce rămîn relaxate par slab dezvoltate. Fac excepție de la regulă mușchii faciali. Fața nu trebuie să trădeze nici o sforțare, această aparentă lipsă de efort imprimînd întregii ținute eleganță. Pe de altă parte, concurentul trebuie să evite zîmbetul fals.

Execuția corectă necesită o mare concentrare și un exercițiu îndelungat. Prezentînd, de pildă, poziția întîi (dublu bicepși din față), culturistul trebuie să tensioneze concomitent mușchii umerilor, brațelor, spatelui, pieptului, abdomenului, intercostali și ai picioarelor. Mulți concurenți încordînd musculatura trenului superior, uită adesea de trenul inferior sau invers. Așadar, primul element ce trebuie însușit temeinic este tehnica controlului desăvîrșit asupra fiecărei grupe musculare în parte și a tuturor laolaltă. Uneori se impune și tensionarea unor grupe musculare ce nu sînt etalate. De exemplu, la poziția dublu bicepși din spate, pentru ca mușchii spatelui, în special cei din zona lombară, să capete o definire accentuată, se va încorda abdomenul, rămas ascuns privirilor publicului.

Pe lîngă capacitatea de control asupra grupelor musculare, concurentul își va dezvolta și deprinderea de a-și supraveghea permanent mișcările, întreaga ținută. Pe scenă trebuie să fie atent la gesturile sale, chiar atunci cînd nu se află în centrul atenției juriului, deoarece acesta observă orice neglijență în comportament.

Culturistul trebuie să învețe să se miște cu siguranță, să învețe cum să-și țină capul, mîinile, picioarele, în tot timpul evoluției sale. Pe chipul său trebuie să se citească bucuria de a se găsi în fața spectatorilor. Nimic mai supărător decît un culturist ce își susține programul plictisit.

Concurentul prezintă exercițiile impuse, dar în special pe cele opționale într-un ritm ce corespunde temperamentului său și, în cazul programului liber ales, într-o concepție artistică bine conturată. Este indicat, mai ales în ceea ce privește pozițiile obligatorii, să se însușească tehnica etalării acestora în

diferite tipare ritmice. Dacă în timpul confruntării directe, culturistul nu știe să facă față schimbării de ritm impuse de adversar, riscă să piardă „duelul". O poziție se poate păstra cel mult 15 secunde fără ca musculatura să intre în vibrație din cauza încordării puternice. La competiția Mr. Olympia — 1970, Sergio Oliva a adoptat tactica demonstrării lente a exercițiilor obligatorii. Corpul său extrem de masiv se „preta" la un asemenea mod de prezentare. Acceptînd ritmul propus de adversarul său principal, Schwarzenegger a recurs la o „strategemă": și-a început programul cu cîteva clipe întîrziere, secundele astfel cîștigate permițîndu-i să reziste mai mult la sfîrșitul fiecărei poziții. Influențat de ritmul lui Arnold, Oliva și-a prelungit timpul de execuție a pozițiilor, fără să-și evalueze resursele. Rezultatul a fost că, datorită tensionării mult prea îndelungate, musculatura sa a intrat în vibrație.

Dispunînd de un arsenal bogat de abilități în privința tehnicii de etalare a musculaturii, concurentul va fi capabil să-și mascheze anumite carențe și să-și evidențieze calitățile, chiar și în timpul prezentării pozițiilor impuse. Vă oferim un exemplu tot din cariera lui Schwarzenegger. Conștient fiind de faptul că are o talie și un bazin mai lat decît Oliva, la poziția dublu bicepși din față austriacul își deplasa ușor șoldurile fie spre dreapta, fie spre stînga. Abaterea de la poziția corectă — perfect dreaptă — era atît de neînsemnată, încît nu atrăgea după sine vreo penalizare de punctaj, dar era suficientă pentru a ascunde un defect al corpului.

Neajunsurile pot fi mascate și mai ușor la susținerea exercițiilor opționale, deoarece culturistul are posibilitatea să elimine din program orice element ce nu îl favorizează. Bunăoară, concurentul deficitar în privința dezvoltării și definirii mușchilor intercostali va evita să adopte prea multe poziții cu brațele ridicate.

Esențială pentru desăvîrșirea tehnicii „pozării" este știința mișcării scenice, dobîndirea firescului, a naturaleții și expresivității gesturilor și mișcărilor.

ARTA „POZĂRII"

Așadar, prin exerciții metodice și îndelungate, orice culturist poate învăța să-și prezinte programul într-un mod corect și agreabil. Maeștri ai artei „pozării" devin însă numai cei înzestrați cu imaginație, inventivitate, talent.

Un program de înalt nivel estetic exprimă plenar personalitatea concurentului, avînd darul de a impresiona și fascina publicul. O demonstrație de culturism nu este o simplă înlănțuire de poziții, ci o compoziție cu valențe artistice, minuțios gîndită și elaborată în acord cu legi ale plasticii și coregrafiei. Pozițiile trebuie să fie adevărate „instantanee" sculpturale, mișcările — „frînturi coregrafice", iar întregul program — un fragment de spectacol. „Nu putem considera culturismul o formă a baletului, apropierea acestora este totuși îndreptățită — scria Frank Zane. — Personal am cîștigat enorm urmărind și studiind reprezentații de balet." Și într-adevăr, cunoscutul culturist american își prezintă programul cu grația și eleganța unui veritabil balerin.

Evoluînd pe scenă, un concurent talentat și frumos dezvoltat din punct de vedere muscular pare o statuie însuflețită, ce comunică cu publicul într-un limbaj aparte: cînd printr-o „încremenire", cînd printr-un gest abia perceptibil, cînd printr-o mișcare bruscă, neașteptată. O muzică bine aleasă, însoțind demonstrația, va mări puterea de sugestie, expresivitatea acestui limbaj. Un pictor francez observa că una din bucuriile celui ce asistă la o competiție sportivă este de a trăi revelația frumuseții formei în mișcare.

Stabilirea contactului cu spectatorii, știința de a „magnetiza" o sală întreagă constituie una din tainele culturiștilor celebri pentru modul de prezentare a programelor: John Grimek, Steve Reeves, Larry Scott, Ed Corney, Boyer Coe, Frank Zane, Peter Stach.

Culturistul ce știe să impună publicului, dar în același timp să și-l apropie, să-l cucerească, altfel spus culturistul cu personalitate, va avea întotdeauna și pe bună dreptate cîștig de cauză în fața

unui adversar ce își susține demonstrația „sec", nedepășind limitele unei înalte tehnicități.

RECOMANDĂRI PENTRU ELABORAREA PROGRAMULUI

Înainte de a purcede la întocmirea programului, culturistul trebuie să-și analizeze corpul cu maximă atenție și exigență pentru a descoperi calitățile și carențele dezvoltării sale musculare. Această analiză constituie punctul de pornire indispensabil alcătuirii unei concepții artistice asupra viitorului program. Orice prezentare se cere axată pe două obiective principale. Primul constă în realizarea unei demonstrații complexe și echilibrate, în cadrul căreia să fie înfățișate toate grupele musculare, fără excepție. Al doilea obiectiv vizează scoaterea în evidență a acelor zone ce sînt mai bine dezvoltate, mai frumos modelate; asupra etalării acestora se va insista în poziții diverse, din unghiuri cît mai variate.

Culturistul trebuie să cunoască de asemenea ce tip de constituție scheletică și musculară posedă, pentru a putea selecționa din gama de poziții și mișcări pe cele adecvate staturii, proporțiilor și particularităților sale corporale. (Anumite figuri pun în valoare densitatea musculară, forța fizică, altele simetria, altele definirea și vascularizarea.) Unui corp armonios, simetric, proporționat ca al lui Frank Zane sau Constantin Bebeșelea i se potrivește un stil de prezentare coregrafic, grațios, „romantic". Culturistul cu musculatură grea, densă, puternică (ca Franco Columbu sau George Crăciunescu) va prefera pozițiile ce sugerează vigoare, demonstrația „dramatică", alertă, dinamică. (Columbu adoptă în decurs de un minut 25 de poziții diferite!) Cei ce, asemenea lui Arnold Schwarzenegger sau Gheorghe Humă, dispun de o structură scheletică de mari proporții, de grupe musculare masive sînt avantajați de figurile ce accentuează caracterul maiestuos, impunător al staturii (toate pozițiile cu brațele ridicate, de pildă), de mișcările largi, lente.

În stabilirea numărului de elemente componente ale demonstrației se va avea în vedere faptul că durata ideală de prezentare a unei poziții este de aproximativ 4—5 secunde. Prin urmare, într-un minut se pot etala în condiții optime în jur de 12—15 poziții.

Pentru ca programul liber ales să fie cît mai inedit și variat, este de preferat să nu includă exercițiile obligatorii, decît dacă acestea sînt deosebit de favorabile culturistului.

De un real folos în munca de elaborare a programului este analiza fotografiilor de concurs ale unor mari campioni. Unele din pozițiile lor pot fi preluate, altele pot sluji drept izvor de inspirație în crearea a noi versiuni. Descoperirea și introducerea unor elemente originale, de efect asigură concurentului un binemeritat succes.

În vederea educării gustului artistic, fără de care nu poate fi concepută o demonstrație de ținută, se recomandă totodată studierea operelor picturii și sculpturii clasice, ce tratează în multiple variante tema generoasă și fascinantă a corpului uman.

TREI PROGRAME

Pentru orientarea cititorilor oferim programele demonstrative a trei mari campioni, diferiți ca temperament și constituție fizică: Franco Columbu, Frank Zane și Arnold Schwarzenegger.

Programul lui Columbu are la bază pozițiile atletice ce îi evidențiază forța, robustețea și densitatea musculară; cuprinde toate pozițiile impuse în „formă pură".

Prezentarea se deschide cu poziția a doua obligatorie care îi oferă prilejul de a demonstra o dezvoltare remarcabilă în zona deltoizilor și pectoralilor, proporționalitatea dintre mușchii pieptului și ai spatelui, dintre mușchii brațelor și antebrațelor, dintre segmentele musculaturii părții anterioare a picioarelor. În continuare, ridicînd mîinile la ceafă, Columbu etalează mușchii in-

tercostali și abdominali — foarte bine definiți (fig. 92). Trece în ghemuit fandat, adoptînd poziția dublu bicepși din

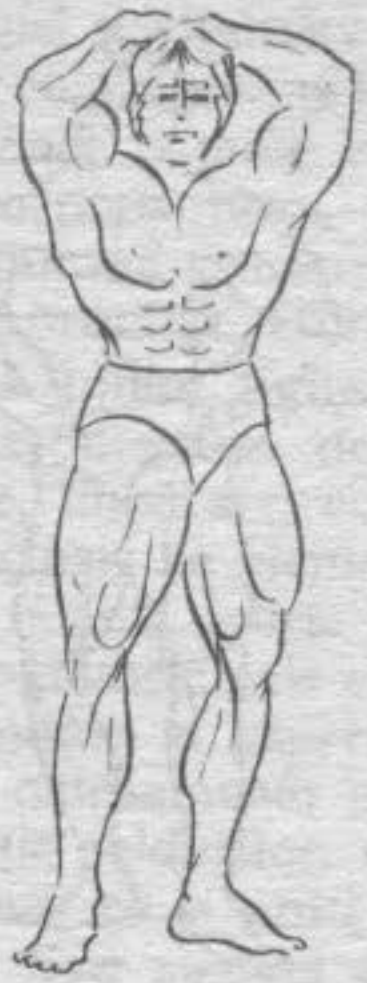


FIG. 92

față (fig. 93). Pozițiile din fandat și din stînd pe un genunchi sînt foarte spectaculoase (fiind indicate mai ales culturiștilor scunzi), dar sînt greu de exe-

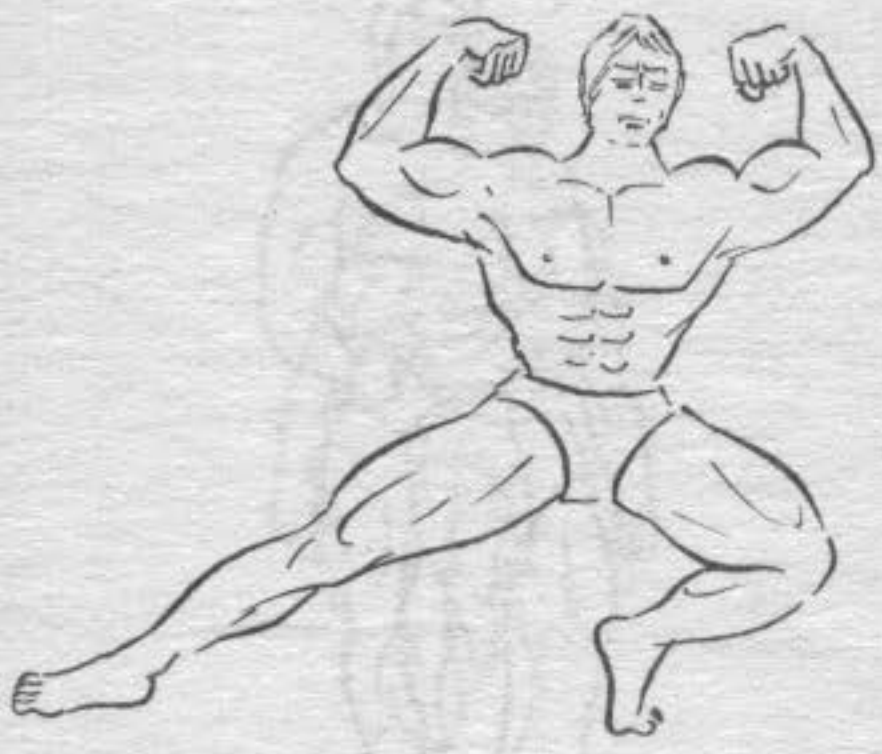


FIG. 93

cutat, dificultatea constînd în tensionarea musculaturii picioarelor. Printr-o semirotație a corpului Columbu adoptă poziția stînd pe un genunchi — dublu bicepși din spate (fig. 94). Se poate remarca dezvoltarea celor trei părți ale deltoizilor, forma bicepșilor, forma de „V" a spatelui. Ridicîndu-se în picioare și efectuînd o semirotație trece în poziția

FIG. 94

lateral stînga față de public, piciorul stîng ușor îndoit (fig. 95). Poziția îi pune în valoare masivitatea pectoralilor, deltoizilor și mușchilor brațelor. Prin semirotație revine cu fața la public. Îndoind mîna dreaptă o așază în spatele șol-

FIG. 95

dului, mîna stîngă — în fața abdomenului (fig. 96). Urmează poziția lateral dreapta față de public, ușor fandat, corpul puțin înclinat, spatele întors la spectatori, brațele îndoite și ridicate (fig. 97), poziție foarte atletică, recomandată celor cu o frumoasă dezvoltare a mușchiului trapez, a mușchilor umerilor, spatelui și brațelor. Rămînînd în lateral față de public, îndreaptă corpul și ridicînd brațul drept încordează bi-

FIG. 96

FIG. 97

cepsul. Pumnul stîng închis este așezat în spate, brațul ușor îndoit, tricepsul tensionat la maximum (fig. 98). Printr-o semirotație Columbu ajunge din nou cu

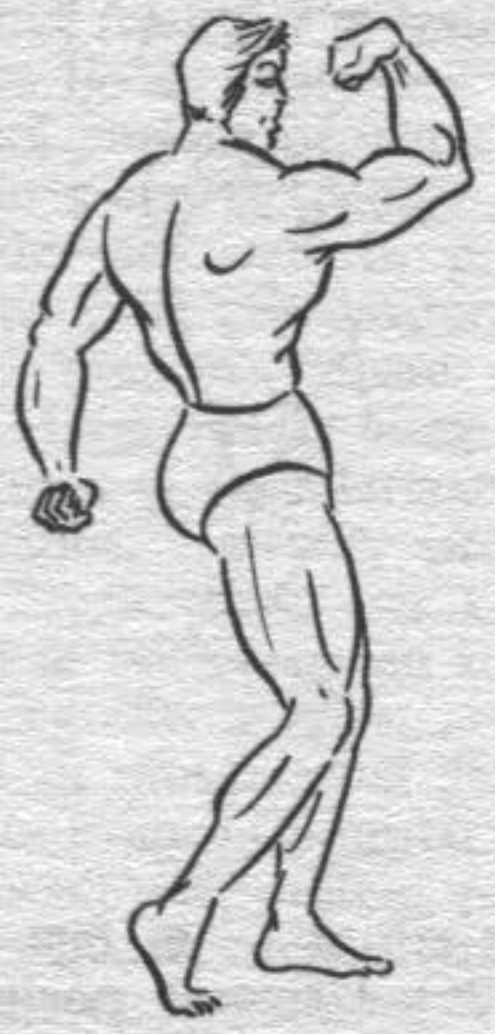


FIG. 98

spatele la public și adoptă poziția a patra obligatorie, apoi poziția a cincea. Revine în lateral stînga față de public și execută poziția a treia impusă. Se întoarce apoi cu fața la spectatori și ținînd mîinile pe șolduri, cu umerii aduși în față, în-

cordează mușchiul trapez, mușchii umerilor, pieptului, brațelor, abdomenului și picioarelor (fig. 99). Încheie prezentarea

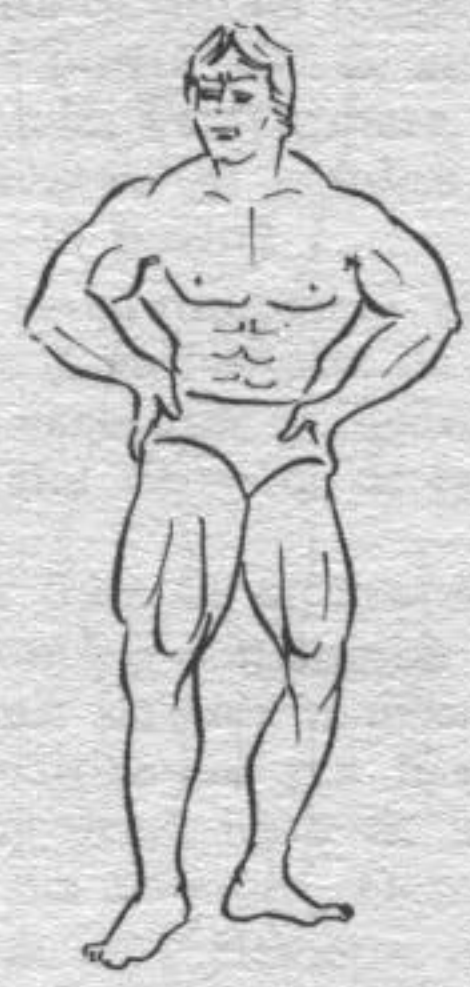


FIG. 99.

cu figura numită „crabul" (fig. 100). Aceasta permite încordarea simultană a musculaturii întregului corp, accentuînd

FIG. 100

definirea și separarea tuturor fasciculelor, precum și vascularizarea. Se recomandă efectuarea acestei poziții la sfîrșitul demonstrației, pe de o parte deoarece este de mare efect, iar pe de altă parte întrucît solicită într-un grad înalt concuren-

tul. Puțin sînt culturiștii care reușesc să prezinte poziția cu zîmbetul pe buze. Etalată în ritm susținut această suită de 13 poziții devine un veritabil spectacol al energiei și vitalității dezlănțuite.

În contrast cu programul lui Columbu, evoluția lui Zane îi pune în valoare simetria, proporționalitatea, grația. Dacă la Columbu pumnii sînt strînși, degetele încleștate, exprimînd efort, zbucium, Zane execută multe figuri avînd palmele relaxate, degetele desfăcute, sugerînd liniște, împăcare, echilibru.

Mizînd exclusiv pe elementul estetic, Zane a adus o notă aparte în arta „pozării". În programele sale totul este subordonat armoniei și expresivității corporale. Prin neînsemnate mișcări, modificînd poziția șoldurilor, mîinilor, capului, brodează pe o unică temă multiple variații. Este autorul a numeroase figuri — adevărate compoziții sculpturale — care îi poartă numele.

Zane își începe programul dintr-o poziție relaxată, cu fața la public, picioarele depărtate la înălțimea umerilor (fig. 101). Trece foarte degajat în po-

FIG. 101

ziția dublu bicepși din față, dar cu șoldurile ușor deplasate lateral; această schimbare de amănunt conferă poziției, inițial austere, o surprinzătoare plasticitate (fig. 102). Următoarea figură este

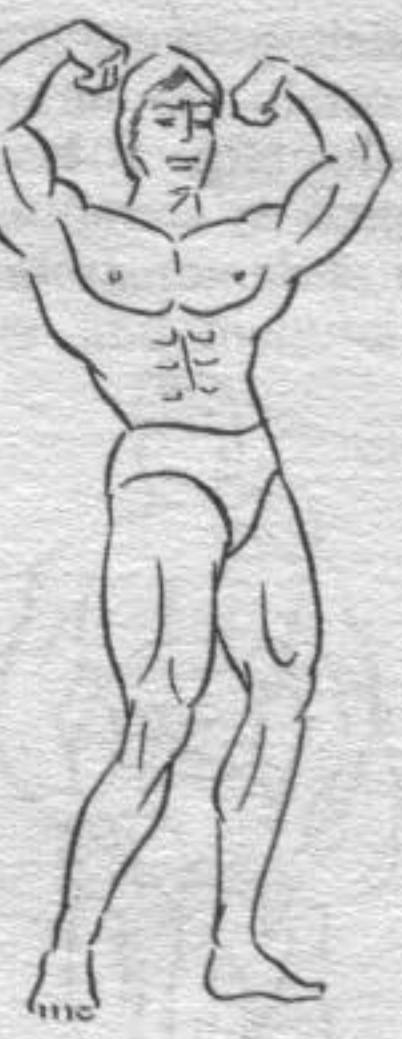


FIG. 102

o versiune a precedentei (fig. 103). S-ar putea numi dublu bicepși din față „à la Zane": șoldurile sînt deplasate spre dreapta, piciorul stîng este așezat lateral în sprijin pe vîrf, iar pumnul mîinii stîngi, mult ridicată și îndoită, este ținut la ceafă. Aceste poziții, cu caracter artistic, sînt contrapunctate de cîteva exerciții pur atletice. Apropiind picioarele, Zane își așază mîinile pe coapse și încordează puternic trapezul, marele

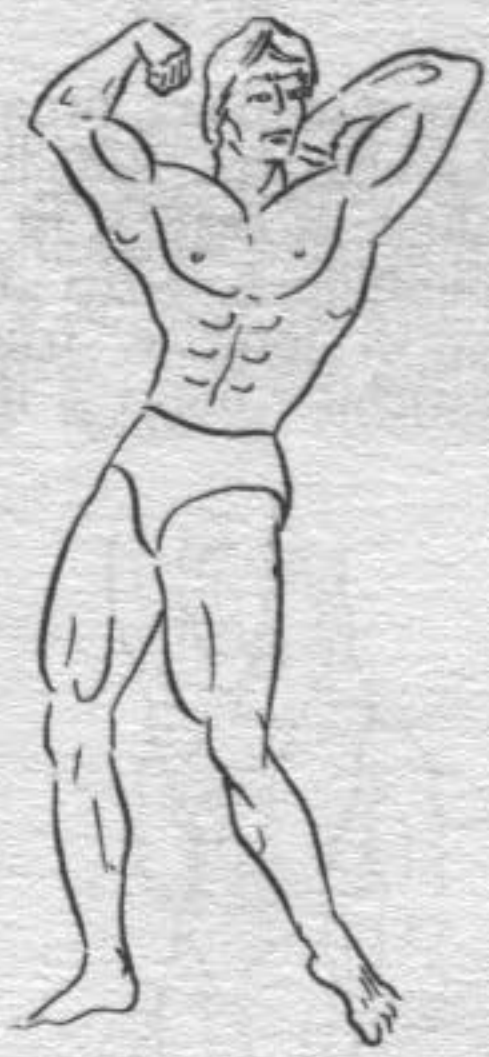


FIG. 103

dorsal, deltoizii, pectoralii, mușchii brațelor, intercostalii, abdominalii și mușchii picioarelor (fig. 104). Această variantă originală a „crabului" îi oferă posibilitatea să demonstreze gradul înalt

FIG. 104

de dezvoltare musculară, pronunțata definire și vascularizare. Ridicînd brațele, își duce mîinile la ceafă și își bombează pieptul, punîndu-și astfel în valoare volumul cutiei toracice, frumoasa reliefare a mușchilor oblici și intercostali,

FIG. 105

proporția și armonia dintre dimensiunile toracelui, taliei și picioarelor, dintre mușchii pieptului și ai spatelui (fig. 105). Prezintă în continuare o înlănțuire de patru poziții obligatorii (a doua, a treia, a patra și a cincea), urmată de două figuri din stînd cu spatele la public, creații ce i-au adus un binemeritat renume (fig. 106 și 107). Pozițiile permit demon-

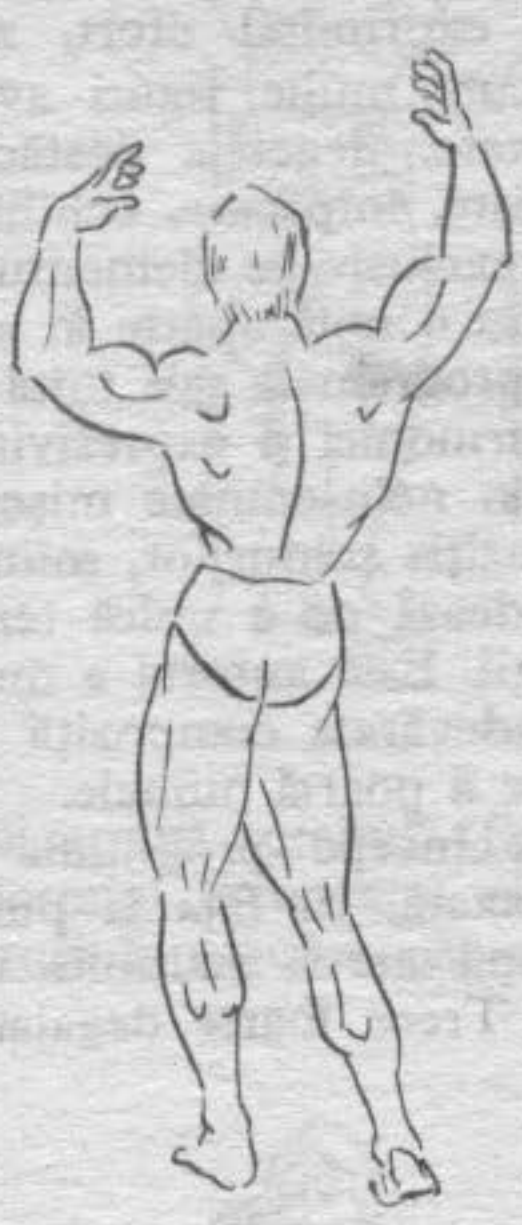


FIG. 106

strarea definirii musculare în zona deltoizilor, ai mușchilor spatelui, brațelor și picioarelor. Efectuînd o semirotație

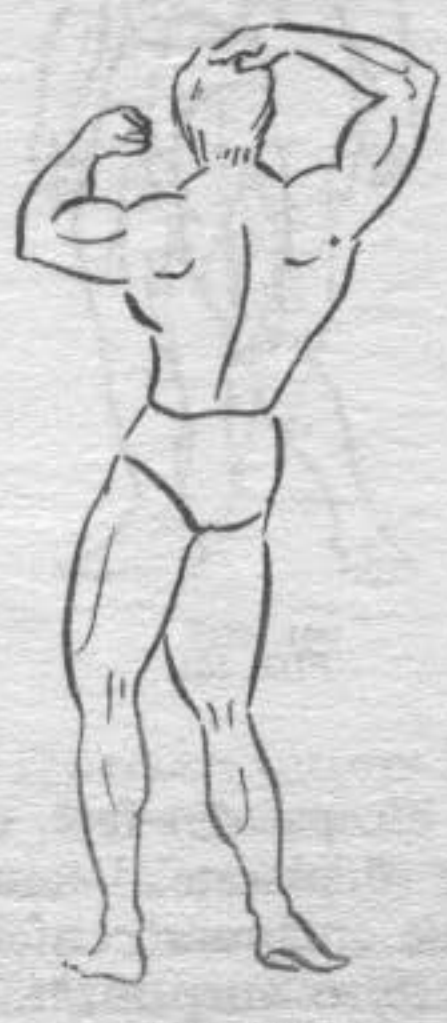


FIG. 107

a corpului, Zane ajunge în lateral cu partea dreaptă spre public. Piciorul drept este îndoit și sprijinit pe vîrf, mîinile îndoite, pumnii apropiați de șold. Din această poziție întoarce ușor trunchiul și privește la public (fig. 108).

FIG. 108

Revenind cu fața la spectatori, adoptă o poziție ce combină elemente din primele două poziții impuse. Brațul stîng este ridicat și încordat, ca în poziția

FIG. 109

dublu bicepși din față, iar mîna dreaptă este ținută pe lîngă șold, ca în poziția a doua obligatorie. Șoldul este ușor de-

plasat spre stînga, iar piciorul drept este sprijinit pe vîrf (fig. 109). Menținînd ușoara deviere a șoldurilor, își așază mîna dreaptă lateral pe coapsă, iar brațul stîng îndoit, cu pumnul strîns îl duce în fața abdomenului (fig. 110).

Fig. 110

Trece în jumătate lateral cu partea stîngă a corpului spre public. Își mută centrul de greutate pe piciorul drept, piciorul stîng îl sprijină pe vîrf. Duce brațele la spate, apucînd mîinile. Brațul stîng este întins și tensionat, celălalt

FIG. 111

braț ajută prin poziția sa la încordarea mușchilor pectorali și abdominali (fig. 111). În continuare Zane efectuează din fandare adîncă — dublu bicepși din față (fig. 112). Programul său se încheie cu două poziții originale, a căror impecabilă execuție creează o imagine a unui corp ce amintește de desăvîrșirea sculpturilor antice (fig. 113 și 114).

FIG. 112

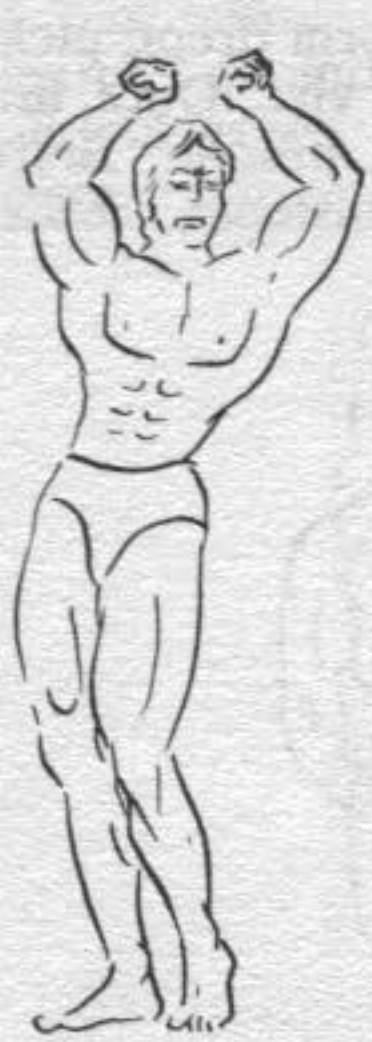


FIG. 113

FIG. 114

Programul lui Schwarzenegger se compune din mișcări ample, din multe figuri cu brațele ridicate. Prima poziție îmbină elemente esențiale, semnificative pentru întregul său program. Schwarzenegger stă cu trenul inferior în lateral stînga față de spectatori (ca în poziția a treia obligatorie) și răsucind trunchiul spre stînga execută dublu bicepși din față (fig. 115). Poziția permite evidențierea formei de „V" a spatelui. Șoldurile și talia fiind prezentate din lateral, nu se poate aprecia lățimea lor. Întrucît pozițiile laterale îl avanta-

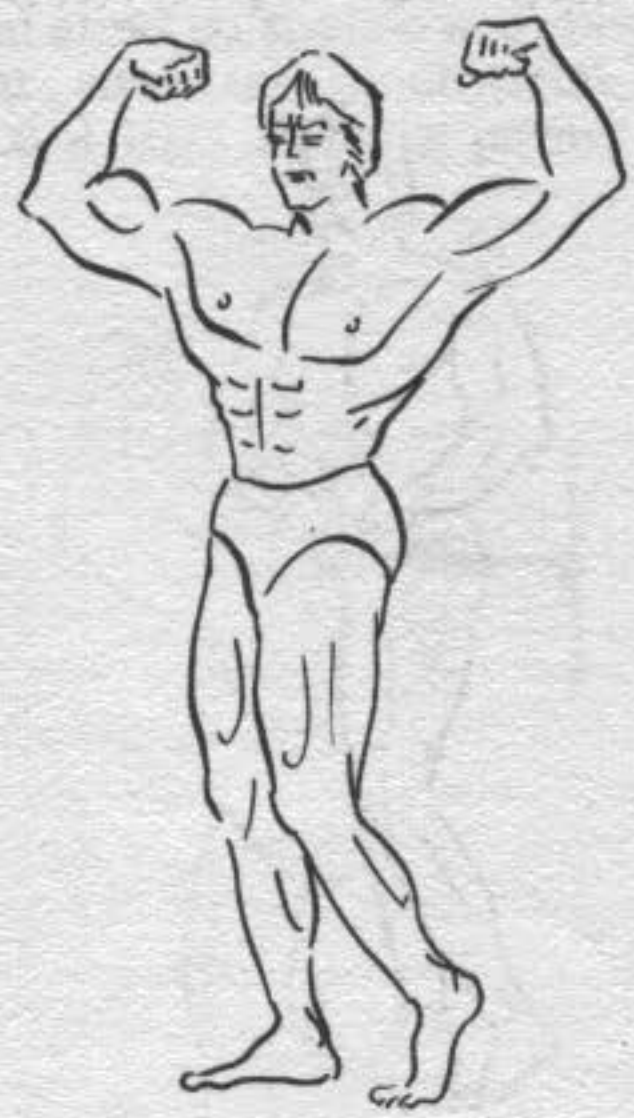


FIG. 115

FIG. 116

FIG. 117

jează cel mai mult, Schwarzenegger adoptă în continuare cîteva figuri de mare efect, fără să-şi mişte trenul inferior (fig. 116, 117, 118, 119, 120, 121).

FIG. 118

FIG. 119

FIG. 120

FIG. 121

Apoi, întorcîndu-se cu spatele la public, trece în dublu bicepşi (poziţia a patra obligatorie), după care, printr-o semirotaţie spre dreapta, revine cu şoldurile în lateral. Urmează o poziţie ce figurează şi în repertoriul lui Columbu (fig. 122), apoi poziţia a şasea obligatorie, şi alta, împrumutată din demonstraţiile lui Larry Scott (fig. 123). Întorcîndu-se

FIG. 122

FIG. 123

cu faţa la spectatori, Schwarzenegger execută o poziţie din care maschează iarăşi şoldurile şi talia (fig. 124). În final prezintă „crabul" şi două figuri preluate de la Reg Park (fig. 125, 126). Acestea îi pun în valoare masivitatea musculaturii şi statura de proporţii uriaşe. Întrucît braţele sînt ţinute în lateral, se creează impresia că talia este foarte subţire.

Se poate lesne observa că Schwarzenegger se mişcă mai puţin cu trenul inferior decît Zane sau, mai ales, Columbu. Această „imobilitate" conferă

FIG. 124

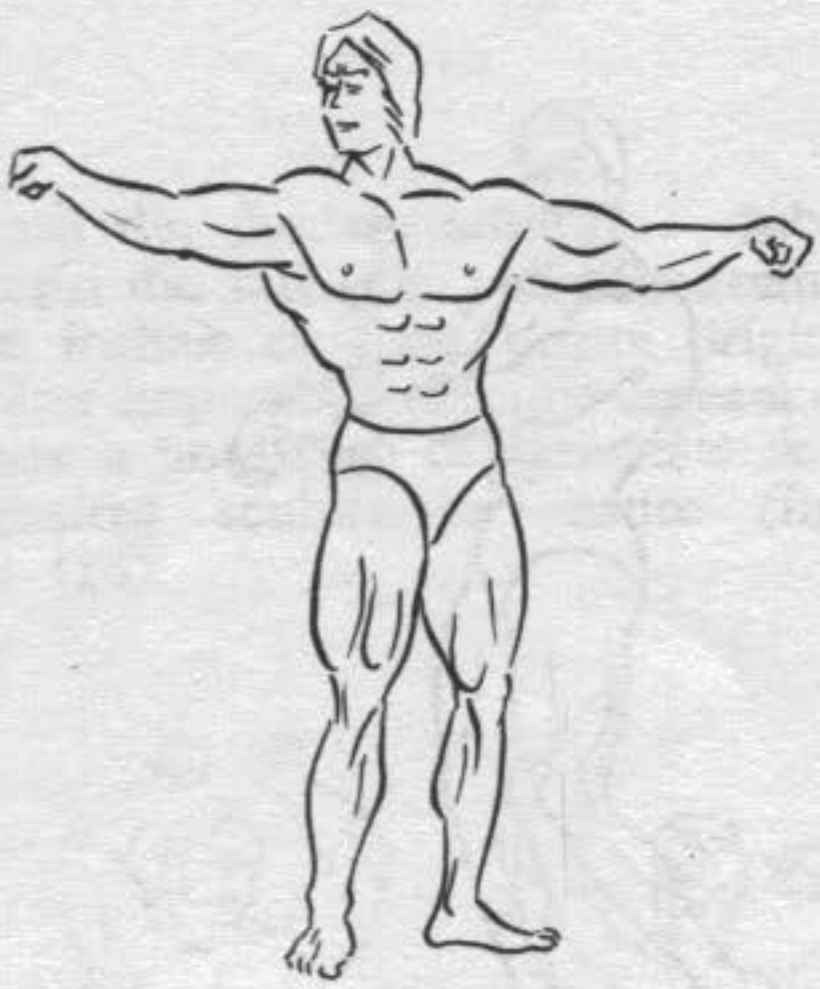


FIG. 125

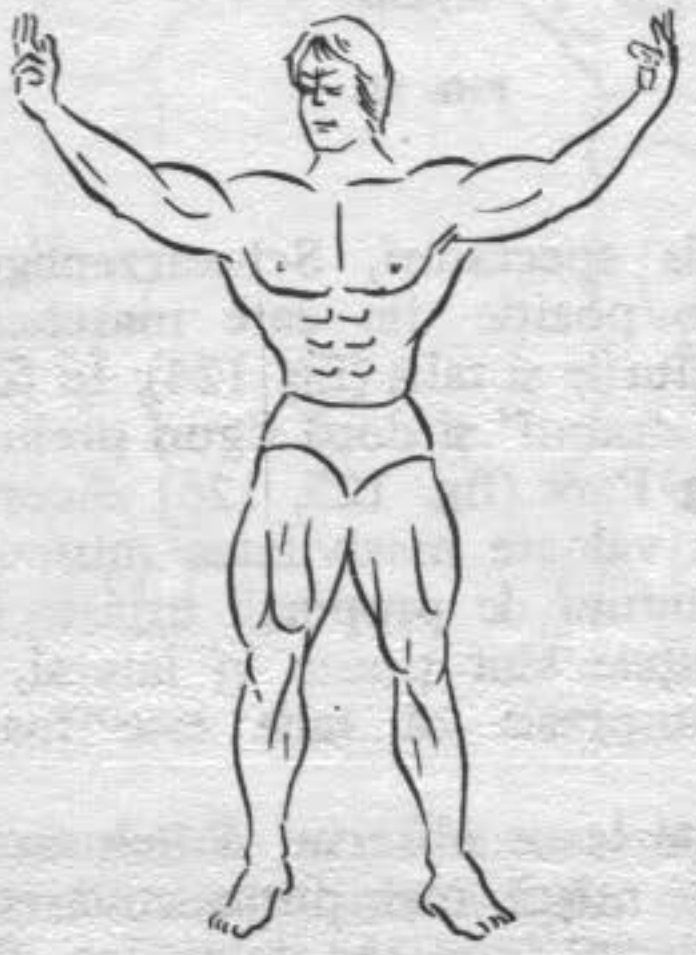


FIG. 126

evoluției sale un caracter monumental, arhitectural.

Pentru alcătuirea unor programe complexe și armonioase recomandăm de asemenea următoarele poziții:

— fig. 127 și 128 pentru mușchii intercostali, abdominali, tricepși, bicepși; prima o execută cu mare măiestrie Ed Corney, a doua Larry Scott;

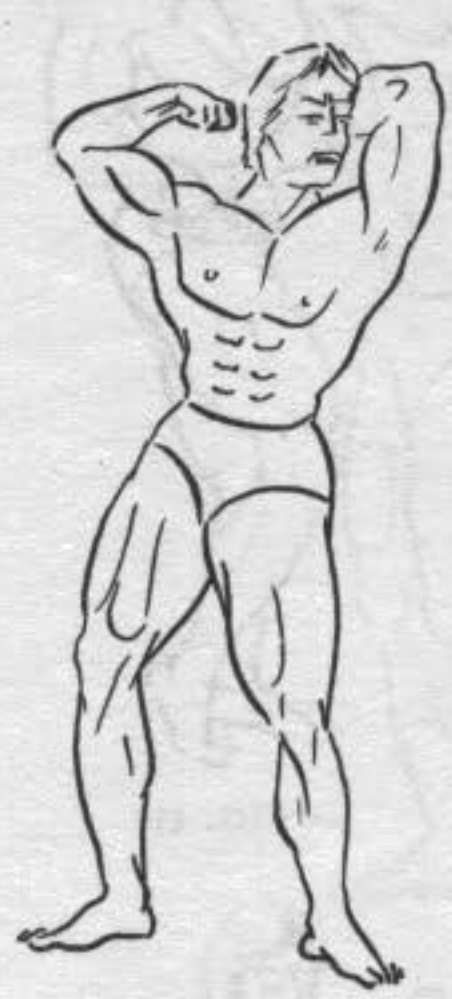


FIG. 127

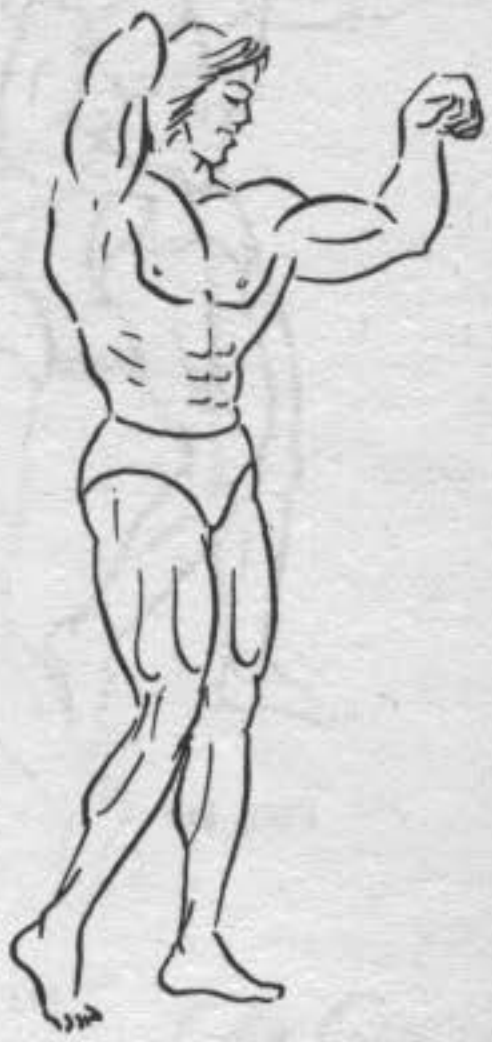


FIG. 128

— fig. 129 pentru bicepși, tricepși, pectorali și mușchii picioarelor; este poziția preferată a lui Ștefan Bichiș;

FIG. 129

— fig. 130 pentru tricepși și deltoizi; în același timp accentuează proporționalitatea dintre talie și torace, ca și din-

tre talie și picioare; poziția face parte din repertoriul de virtuozitate al lui Gheorghe Humă;

FIG. 130

— fig. 131 de asemenea pentru deltoizi și tricepși;

FIG. 131

— fig. 132 pentru trapez, dorsali, deltoizi, bicepși, tricepși;

— fig. 133 pentru mușchii spatelui, umerilor și brațelor; ultimele două poziții constituie elemente din „arsenalul“ lui Larry Scott;

— fig. 134 avantajează pe cei cu o bună dezvoltare a trenului superior și cu anumite insuficiențe la trenul inferior;

FIG. 132

FIG. 133

FIG. 134

— fig. 135 permite demonstrarea gradului de dezvoltare a tuturor mușchilor părții anterioare a corpului.

FIG. 135

ÎNSUȘIREA PROGRAMULUI

După selecționarea a 12—15 poziții, ce corespund tipului de constituție fizică și temperamentului concurentului, se va trece la însușirea corectă și temeinică a fiecărei figuri în parte. Exercițiile de etalare a musculaturii trebuie programate zilnic, cu o durată de cel puțin o jumătate de oră. „Pozările" se vor efectua în fața unor oglinzi mari, în care executantul să-și poată privi întregul corp (pentru a se putea observa musculatura spatelui, se vor folosi două oglinzi dispuse față în față). Este indicat ca antrenorul sau un partener să urmărească și să corecteze mișcările și pozițiile culturistului, comparîndu-le cu cele din fotografii.

Însușirea execuției reglementare a fiecărei figuri va fi succedată de elaborarea și învățarea mișcărilor de legătură. Un program se socotește bine întocmit dacă trecerile de la o poziție la alta sînt treptate și firești. De obicei, picioarele își schimbă mai rar poziția decît partea superioară a corpului. La modificarea poziției se va păși întotdeauna cu piciorul liber și nu cu cel de sprijin. Figurile cu fața la public se vor lega de cele cu spatele la public prin poziții intermediare. O regulă de bază cere ca fazele de legătură să fie scurte, iar timpii de prezentare a pozițiilor să nu difere prea mult. Este recomandat ca programul să înceapă și să se termine cu poziții plastice, de mare efect.

Dacă demonstrația se susține pe un fond sonor se va exersa sincronizarea mișcărilor cu ritmul muzicii.

Experiența a dovedit că alcătuirea și însușirea unui program de înaltă ținută artistică necesită aproximativ un an de exercițiu. Răsplata efortului va fi o ireproșabilă execuție a programului în concurs. În plus, exercițiile zilnice de „pozare" contribuie în mare măsură la obținerea separării și a definirii musculare.

Dar culturiștii de performanță sînt datori să se pregătească pentru competiție și din punct de vedere psihic, dat fiind că aceasta solicită o mare concentrare nervoasă. Concurentul trebuie să știe nu numai să primească victoria, dar și să suporte înfrîngerea. De fapt, „importantă nu este victoria, ci lupta; esențial nu este să învingi, ci să lupți frumos" — nota Pierre de Coubertin.

În culturism însă nimeni nu pierde. În culturism există numai cîștigători. Unii — puțini la număr — cuceresc trofee și titluri, alții — în realitate toți — sănătate, rezistență, frumusețe.

11

PLEDOARIE A VIITORULUI CĂTRE PREZENT

„LA OM TOTUL TREBUIE
SĂ FIE FRUMOS:
ȘI CHIPUL ȘI VEȘMINTELE
ȘI SUFLETUL ȘI CUGETUL.“

A.P. Cehov

Sute și sute de milenii la rînd Natura a trudit la făurirea formelor de viață, zămislind în cele din urmă Omul, capodoperă a creației sale. Ființa umană cuprinde și sintetizează în sine energiile întregului univers, fiind singura înzestrată cu spirit și rivalizînd prin puterea sa creatoare cu Natura însăși.

Spiritul, care de-a lungul veacurilor a făurit tot ce astăzi socotim mîndrie a umanității, este la rîndul său integrat într-o unitate armonioasă și contradictorie cu trupul, înveliș pieritor, nu mai puțin desăvîrșit, dar uneori, pe nedrept, desconsiderat. „Dacă trupul ar chema sufletul la judecată și aș fi numit judecător, aș condamna sufletul că a provocat ruina trupului prin neglijență“ — scria Democrit, strălucitul gînditor al antichității. Uităm adesea că trupul nostru este tot atît de însetat de dorința de a se desăvîrși, de a-și depăși limitele, ca și spiritul nostru. În acest context, culturismul reprezintă fără îndoială una din formele prin care omul modern, responsabil și conștient de menirea sa în univers și societate, încearcă să-și achite datoria față de lăcașul cugetului său — trupul. Cultivînd aptitudinile fizice, dezvoltînd resursele organismului, înfrumusețînd și înnobilînd corpul, culturismul contribuie la împlinirea personalității umane. Nu este întîmplător faptul că această disciplină sportivă s-a născut și a luat amploare în secolul al XX-lea, secol al celor mai mari cuceriri ale gîndirii umane. Perfecțiunea trupească a devenit în zilele noastre un ideal de care caută să se apropie din ce în ce mai mulți.

Gorki spera că va veni o vreme, cînd oamenii „o să se admire unul pe celălalt, cînd fiecare din ei o să lumineze ca o stea“. În societatea noastră, timpul la care au visat generații întregi, aparține unui viitor apropiat. Dar oamenii acestui viitor se făuresc în prezent.

BIBLIOGRAFIE

ALEXANDRESCU, C. – **Alimentația sportivului,** Ediția a II-a revăzută și completată, Editura Stadion, București, 1973.

BARANI, G., ISTRATE, I., DRAGOMIR, ZENO – **Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv,** Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1968.

BARRILEAUX, DORIS and MURRAY, JIM – **Inside Weight Training for Women,** Contemporary Books Inc., Chicago, 1978.

BAROGA, LAZĂR – **Culturism,** Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1969.

BAROGA, LAZĂR – **Culturismul pentru toți,** Editura Sport-Turism, București, 1975.

BAROGA, LAZĂR – **Manual de haltere și culturism,** Ediția a II-a, Editura Sport-Turism, București, 1977.

BOGERT, JEAN, BRIGGS, GEORGE M. and CALLOWAY, DORIS – **Nutrition and Physical Fitness,** W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1973.

COE, BOYER and SUMMER, BOB – **Getting Strong, Looking Strong: A Guide to Successful Bodybuilding,** Atheneum, New York, 1979.

COLUMBU, FRANCO – **Arms,** Santa Monica, California.

COLUMBU, FRANCO – **Back,** Santa Monica, California.

COLUMBU, FRANCO – **Chest,** Santa Monica, California.

COLUMBU, FRANCO – **Shoulders,** Santa Monica, California.

COLUMBU, FRANCO – **Thights, Calves and Abdominals,** Santa Monica, California.

COLUMBU, FRANCO and FELS, GEORGE – **Coming on Strong,** Contemporary Books Inc., Chicago, 1978.

COLUMBU, FRANCO and FELS, GEORGE – **Winning Bodybuilding,** Contemporary Books Inc., Chicago, 1977.

CORNEY, ED – **Arms,** San José, California.

CORNEY, ED – **Chest,** San José, California.

CORNEY, ED – **Maximum Cuts with Super Size,** San José, California.

CORNEY, ED – **Shoulders,** San José, California.

CORNEY, ED – **The Art of Posing,** San José, California.

DEMEILLÈS, LUCIEN – **Entraînement Athletique, 150 exercises avec poids et halteres,** Editions Amphora, Paris, 1969.

DEMEILLÈS, LUCIEN – **Exercises de musculation,** Editions Jibena, Paris, 1977.

DEMETER, ANDREI – **Bazele fiziologice ale educației fizice școlare,** Editura Stadion, București, 1974.

* * * – **Eating for „Superior Athletic Performance“,** Studiu elaborat pentru I.F.B.B. de prof. Ross Hume Hall de la Universitatea Hamilton din Ontario, Canada, 1977.

GINES, CHARLES and BUTLER, GEORGE – **Pumping Iron. The Art and Sport of Bodybuilding,** Simon and Schuster, New York, 1974.

HACKENSCHMIDT, G. – **Puti k sile,** Saint-Petersburg, 1912.

HALLER, VON ALBERT – **The Vitamin Hunters,** Chilton Company, Philadelphia, 1962.

HEIDENSTAM, OSCAR – **Modern Bodybuilding,** Emerson Books Inc., New York.

IABLONSKI, M. – **Kulturizmom – sile, krasote, zdaroviu.** Traducere din limba cehă, Bratislava, 1969.

JAGNOV, Z., REPCIUC, E. și RUSSU, I.G. – **Anatomia omului,** Editura Medicală, București, 1962.

KIRIȚESCU, CONSTANTIN – **Palestrica – O istorie universală a culturii fizice,** Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1964.

KRAIEVSKI, V.F. – **Razvitie fiziceskoi sili bez gir i s pomoșciu gir,** Ediția a II-a, Saint-Petersburg, 1902.

MENTZER, MIKE – **Build a Heavy Duty Torso: Chest and Back,** Los Angeles, California.

MENTZER, MIKE – **Building Heavy Duty Arms,** Los Angeles, California.

MENTZER, MIKE – **Heavy Duty Way to Broad Shoulder,** Los Angeles, California.

MENTZER, MIKE – **The Heavy Duty Training System,** Los Angeles, California.

MITRA, GHEORGHE, MOGOȘ, ALEXANDRU – **Metodica educației fizice,** Editura Sport-Turism, București, 1975.

MOROZ, R.P. – **Razvivaite silu,** Ediția a V-a, Fizkultura i sport, Moskva, 1965.

MURRAY, JIM – **Inside Bodybuilding,** Contemporary Books Inc., Chicago, 1978.

PEARL, BILL – **Building Big Arms,** Pasadena, California.

PEARL, BILL – **Building Bulk and Power,** Pasadena, California.

PEARL, BILL – **Complete Chest Development,** Pasadena, California.

PEARL, BILL – **Fabulous Forearms,** Pasadena, California.

PEARL, BILL – **Your Key to Broad Shoulders,** Pasadena, California.

PETROV, V.K. – **Sila nujna vsem,** Fizkultura i sport, Moskva, 1977.

* * * – **Protein the Athlete's Friend.** Studiu elaborat pentru I.F.B.B. de Ben Weider, președintele I.F.B.B., Montreal.

REYNOLDS, BILL – **Complete Weight Training Book,** World Publications, 1976.

SANDOW, E. – **Sila i kak eio priobresti,** Saint-Petersburg, 1899.

SCOTT, LARY – **Building a Mr. America Chest,** Santa Monica, California.

SCOTT, LARRY – **Developing that V-man Taper,** Santa Monica, California.

SCOTT, LARY – **Herculean Thighs the Mr. Universe Way,** Santa Monica, California.

SCOTT, LARY – **How I Built my Cannonball Deltoids,** Santa Monica, California.

SCOTT, LARY – **How I Built my 20-Inch Arms,** Santa Monica, California.
SCOTT, LARY – **Secrets of Bulking and Adding Impressive Size,** Santa Monica, California.
SCOTT, LARY – **The Art of Posing,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD – **Building a Fabulous Chest,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD – **Building a Wide, Muscle-Studded Back,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD – **Building Jumbo-Wide Shoulders,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD – **Building Massive Arms Fast,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD – **Building the Legs of an Oak,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD – **Razor-Sharp Definition with Maximum Muscularity,** Santa Monica, California.
SCHWARZENEGGER, ARNOLD with HALL, DOUGLAS KENT – **The Education of a Bodybuilder,** Pocket Books, New York, 1978.
SHELDON, W.H. – **The Varieties of Human Physique,** Harper and Bros., New York and London, 1940.
SNYDER, GEORGE and WAYNE, RICK – **3 More Reps! The Science of Advanced Bodybuilding,** Olympus Health and Recreation Inc., 1978.
ȘICLOVAN, ION – **Teoria educației fizice și sportului,** Editura Sport-Turism, București, 1979.
TENNO, G., SOROKIN, I. – **Atletism,** Izdatelstvo ȚK VLKSM „Molodaia Gvardiia", Moskva, 1968.
WEIDER, BEN C.M. – **The Strongest Man in History, Louis Cyr „Amazing Canadian",** Mitchell Press Limited, Vancouver, Toronto, Chicago, 1976.
WEIDER, JOE – **The Weider System, Muscle Building Courses of the Champions.**
WRIGHT, JAMES E. – **Anabolic Steroids and Sports. A Complete Report on the Controversial Drugs Used to Increase Muscle Size and Strengh,** Natick, Massachusetts, 1978.
ZAKRZEWSKI, STANISLAW – **Sila, sprawnosc, piekno,** Sport i Turistyka, Warszawa, 1974.
ZANE, CHRISTINE – **Feminine Physique,** Santa Monica, California.
ZANE, FRANK – **Develop a Classic Muscular Upper Body,** Santa Monica, California.
ZANE, FRANK – **How to Build Championship Legs and a Small Waistline,** Santa Monica, California.
ZANE, FRANK – **On Posing,** Santa Monica, California.
ZANE, FRANK – **Secrets of Advanced Bodybuilding,** Santa Monica.
ZANE, FRANK and CHRISTINE – **The Zane way to a Beautiful Body. Through Weight Training for Men and Women,** Simon and Schuster, New York, 1979.

CUPRINS

Prefață / **5**

1. **CORPUL NE REPREZINTĂ** / **7**

Un sociolog american și un sportiv sovietic despre omul viitorului / **7**
Imperativul epocii noastre / **9**
Utilitate multiplă / **10**
O activitate sportivă pentru cei mulți / **11**
Copiii și travaliul muscular / **12**
Corp atletic la 50 de ani / **13**
Creme, masaje și... haltere / **14**
Cine poate deveni campion? / **14**
Gustul cenușii / **16**
„Așa a început lucrul a-de-vă-rat!" / **16**
Imposibil?... Posibil! / **18**
„Făurește-te! / **21**

2. **TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR** / **22**

Un ideal dintotdeauna / **22**
Cel dintîi / **23**
Probe de forță în trecutul îndepărtat / **23**
De la Louis Attila la Georg Lurih / **24**
Cel mai puternic om al tuturor timpurilor? / **26**
Artist al forței / **28**
Culturismul asaltat de afacerism / **30**
Primul „nemuritor" și unicul neînvins / **30**
Stea a culturismului și a cinematografiei / **32**
Antrenorul marilor campioni / **33**
„Ambasador al culturismului" / **35**
O scindare regretabilă / **37**
Concursuri, titluri și... confuzii / **38**
Mr. Univers și Mr. Europa (versiunea I.F.B.B.) / **38**
Nîmes, 1977 / **40**
Întîlnirea S.U.A. — Restul lumii / **42**
Acapulco, 1978 / **43**
Columbus, 1979 / **43**
Mr. Olympia, Mr. World, Mr. International / **44**
Mr. O. '77 / **46**
Mr. O. '78 / **47**
Mr. O. '79 / **47**
Un drum anevoios, dar indispensabil / **48**

3. **„ATLAȘII" CULTURISMULUI DE PE CELE CINCI CONTINENTE** (Schițe de portret) / **49**

Dacă Olev Annus / **50**
Întîlnire în „sala tuturor tainelor" / **53**
Pasiune și entuziasm / **55**
13 ani pentru o medalie / **56**
Cu 9 metri pe secundă spre titlu? / **58**
Un „comeback" spectaculos / **59**
Culturist, pedagog, publicist / **61**
„Vedeta" / **63**
Cel mai puternic / **64**
Boemul din Hawaii / **67**
Un cavaler al fair play-ului / **69**
Biruind infirmitatea / **71**
Pretendentul / **72**
Eversmiling / **72**
Răspunderea față de propriul corp / **74**
Urmașul / **75**
Frații / **76**
Un om obișnuit / **77**
Echipa de aur / **78**
Leul nubian / **80**
Nume legendar / **82**
Spaima giganților / **82**
„Bătrînul" / **83**
O fotografie, dar nu numai atît / **85**
Printre deschizătorii de drum / **87**
Prințul negru / **88**
Alergător de cursă lungă / **90**
Primul Mr. O / **90**
Pași de uriaș / **92**
Supercampionul / **94**
Cea dintîi / **98**
Clarinetistul culturist / **99**
Profesorul / **100**
Arhitectul culturismului / **103**

4. **SCURT ISTORIC AL CULTURISMULUI ÎN ROMÂNIA** / **104**

Patru etape / **104**
Campionatele naționale '78 / **106**
Campionatele naționale '79 / **107**
Contribuții / **108**
Veteranul / **109**
Tinerețe fără bătrînețe / **110**
Omul din „culise" / **113**
Cine sînt campionii? / **114**
Elevul / **114**
„Frumos pentru că..." / **116**
Un om al prezentului / **118**
„Stejarul din Dumbrava" / **118**
Un mare... campion mic / **120**

Din „Falstaff“ — campion / **122**
„Slujitorii anonimi“ / **123**

5. **PRINCIPII ȘI METODE DE ANTRENAMENT / 125**

Principii de antrenament / **125**
Metode generale / **128**
Metode recomandate culturiștilor de performanță / **132**
Indicații metodice de orientare / **134**
Greșeli frecvente în antrenamentele culturiștilor / **136**

6. **EXERCIȚIILE CELE MAI EFICIENTE / 138**

Exerciții pentru mușchii gîtului / **139**
Exerciții pentru mușchii umerilor / **141**
Exerciții pentru mușchii spatelui / **147**
Exerciții pentru mușchii pieptului / **152**
Exerciții pentru mușchii brațelor / **156**
Mușchii bicepși / **156**
Mușchii tricepși / **160**
Mușchii antebrațelor / **164**
Exerciții pentru mușchii abdominali și intercostali / **164**
Exerciții pentru mușchii coapselor / **168**
Exerciții pentru mușchii gambelor / **172**

7. **ALIMENTAȚIA CULTURIȘTILOR / 175**

Principiul de bază / **175**
Copiii plătesc greșelile părinților / **176**
În absența unui sistem automat de reglare / **176**
Recomandări pentru femei și bărbați vîrstnici / **177**
Piatra de temelie a celulelor / **177**
Substanțele nutritive energetice / **178**
Vitaminele / **179**
Sărurile minerale / **179**
Alimente indicate pentru meniul culturiștilor / **179**
Regimul alimentar și definirea musculară / **181**
Orarul meselor / **181**
Regimul alimentar și tipurile somatice / **181**

8. **ODIHNA PE MĂSURA EFORTULUI / 183**

9. **RISCUL POLUĂRII ORGANISMULUI / 185**

10. **ANTRENAMENT ATLETIC, CONCURS ARTISTIC / 187**

De la elementul forței la elementul estetic / **187**
Criterii de apreciere / **189**
Categorii / ***192***
Pregătirile de concurs / **192**
Brigada de arbitri / **193**
Desfășurarea concursului / **194**
Premii și trofee / **201**
Tehnica „pozării“ / **202**
Arta „pozării“ / **203**
Recomandări pentru elaborarea programului / **204**
Trei programe / **204**
Însușirea programului / **214**

11. **PLEDOARIE A VIITORULUI CĂTRE PREZENT / 215**

Bibliografie / **216**

Redactor: CASANDRA ENESCU
Tehnoredactor: IOAN PETRE

Bun de tipar: 21.01.1981
Coli de tipar: 13,75

Lucrarea executată sub comanda nr. 14
la Întreprinderea poligrafică Sibiu
Şos. Alba Iulia nr. 40
Republica Socialistă România

EDITURA
SPORT-
TURISM

Lei 15,50